



## LILA GUTE LAUNE BOWL

( Start in den Tag )

Die fruchtige frische Bowl für gute Laune am Morgen

### Rezept für: 2 Portionen

Vorbereitungszeit: - Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

### Zutaten

2 Bananen, tiefgefroren

150ml Kokoswasser o. Mandelmilch

250g frische Beeren

(Brombeeren, Blaubeere, Himbeeren)

Alternativ:

250g TK-Beerenmischung

2 EL Chiasamen

3 EL Granola (alternativ Haferflocken)

1 EL Kokosflocken

Blaubeeren

Johannisbeeren

Erdbeeren

2 Zweige Basilikum

### Anleitung

1. Die Bananen, die TK-Beeren, das Kokoswasser und die Hälfte der Chiasamen im High Speed Blender fein pürieren.
2. Die Smoothie Bowl mit den restlichen Zutaten dekorieren und fertig!

### TIP

- Ihr könnt natürlich auch nur eure Lieblings-Beeren verwenden.
- Super passen als Topping auch verschiedene Nüsse, Leinsamen oder gepoppter Amaranth.