

Protein Smoothie-Bowl mit Banane und Spinat

ca. 2 Portionen



gelingt leicht

— bis zu 20 Min.



Zutaten:

Smoothie-Bowl:

- 1 Banane
- ½ geschälte Kiwi in Stücke geschnitten
- 15 g Blattspinat
- 1 Becher Dr. Oetker High Protein Pudding Grieß (400 g)

Topping:

- ca. 50 g Heidelbeeren
- ½ geschälte Kiwi
- ½ - 1 EL Chiasamen
- 1 EL Kokoschips

Wie bereite ich eine High Protein Smoothie-Bowl zu?:

1 Zubereiten:

Banane mit Kiwi, Blattspinat und Pudding in einen Standmixer geben und fein pürieren. Den Smoothie in 2 Schalen füllen.

2 Topping:

Die Protein Smoothie-Bowl mit Kiwi, Chiasamen, Kokoschips und Heidelbeeren garnieren.

Tipps von Dr. Oetker Konditormeister

- Statt Kokoschips kann man auch Kokosette verwenden.