

Beeren-Smoothie-Bowl

Zutaten

Für 4 Personen

400 g Rahmjoghurt (griechische Art)
200 g Beeren, z.B. Heidelbeeren, frisch oder tiefgekühlt
1,5 dl Rahm
2 EL Honig

Garnitur:

3 Handvoll Beeren, z.B. Heidelbeeren, Erdbeeren,
Himbeeren, nach Belieben zerkleinert
5 EL Hafer- oder Dinkelpops
5 EL Kernen-Mix oder Nüsse, gehackt, geröstet
3 EL Heidelbeerkonfitüre oder Honig
essbare Blüten nach Belieben



Zubereitung

Zubereiten: 30 Minuten

Tiefkühlen: 8 Stunden

Auf dem Tisch in 8 Stunden, 30 Minuten

1. Joghurt ca. 2 cm hoch in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben. Beeren darauf verteilen, 8-12 Stunden tiefkühlen.
2. Kurz vor dem Servieren Joghurt-Beeren-Eis auf ein Brett stürzen, in Würfel schneiden, mit Rahm und Honig pürieren. Frozen Smoothie in Schalen verteilen, garnieren und sofort servieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 387 kcal, 11g Eiweiss, 27g Fett, 26g Kohlenhydrate.