

SMOOTHIE BOWLS

mit der Ninja Creami

Gesund, lecker und super einfach!



Zutaten

- 200 g tiefgekühlte Beeren
- 150 g griechischer Joghurt
- 1-2 TL Dattelsirup oder Honig
- 50 ml Milch
- Topping: Frisches Obst
- Granola, Nüsse und Samen

Zubereitung:

Gib die tiefgekühlten Beeren zusammen mit dem griechischen Joghurt in die Ninja Creami. Füge den Dattelsirup oder Honig hinzu und mixe alles, bis eine cremige, gleichmäßige Konsistenz entsteht. Falls die Masse zu fest ist, gib etwas Milch dazu.

Fülle die cremige Basis in eine Schüssel. Garniere deine Bowl mit frischen Früchten deiner Wahl und etwas Knuspermüsli. Lass deiner Kreativität freien Lauf – von Bananenscheiben bis hin zu Kokosflocken ist alles erlaubt!

Du hast Lust auf etwas Neues? Tausche die Beeren gegen Mango oder Pfirsiche aus, füge einen Löffel Erdnussbutter hinzu oder verwende vegane Alternativen wie Kokosjoghurt und Hafermilch.