

GESUND & LECKER
DAS REZEPT DES MONATS!



www.kathi-koestlich.de

HAT'S GESCHMECKT?
Wir freuen uns
über deine Bewertung!
www.bensersiel.de/rezept

FRUCHTIGE FRÜHSTÜCKS-BOWL

DAS REZEPT DES MONATS ist ein Service
vom Fitness-Center | Nordseetherme Benersiel
www.bensersiel.de/fitness

ESENS
BENSERSIEL
Nordseeheilbad

ZUTATEN für 1 Portion:

Für die Bowl:

200 g	Joghurt
1	Banane (gefroren)
130 g	Beeren (gefroren)
1 TL	Honig

Für das Topping:

1 Handvoll	Früchte nach Wahl
1 TL	Kokosflocken
1 TL	Mandeln
1 TL	Haferflocken
1 TL	Chia-Samen
1 TL	Cranberries

ERNÄHRUNGSINFO für 1 Riegel

450 kcal/ 1.884 kJ

Eiweiß	11,9 g
--------	--------

Fett	15,6 g
------	--------

Kohlenhydrate	62,6 g
---------------	--------

1

Alle Zutaten für die Bowl in einen Mixer geben. Solange mixen, bis ein cremiges Püree entsteht. Alternativ kann man auch alle Zutaten in eine Schüssel füllen und mit einem Stabmixer pürieren.

2

Das Püree dann in eine Schüssel un geben und mit den Toppings nach Wahl garnieren.

Die Zutatenliste hierfür ist natürlich nur ein Beispiel. Die Mandeln kann man auch durch Walnüsse ersetzen oder die Haferflocken durch ein knuspriges Granola.