

Blaubeer-Protein-Smoothie Bowl

Cremige Bowl aus Heidelbeeren, Proteinpulver und Sojajoghurt - eiskalt serviert. Die Konsistenz lässt sich am besten steuern, wenn zuerst die festen Zutaten gemixt und Flüssigkeit nur nach Bedarf zugegeben wird. Dadurch bleibt die Bowl dicht und cremig. Das Rezept funktioniert als unkompliziertes Frühstück für 4–6 Personen und lässt sich gut vorbereiten. Mit rund 25 Minuten bleibt es alltagstauglich, ohne dass Geschmack oder Textur auf der Strecke bleiben.

4–6 Portionen | 25 Min. | 22 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 200 g Heidelbeeren
- 200 g Sojajoghurt
- 1 Banane
- 1 EL veganes Proteinpulver (Vanille)
- 100 ml Haferdrink

Zubereitung

- 01 Alle Zutaten abwiegen beziehungsweise vorbereiten und kalte Komponenten bis zur Verarbeitung gekühlt halten.
- 02 Alle Zutaten cremig mixen, bis die gewünschte gleichmässige Konsistenz erreicht ist.
- 03 In Schale geben, mit Beeren & Nüssen garnieren.
- 04 Konsistenz prüfen und nur schluckweise zusätzliche Flüssigkeit zugeben, damit die Bowl cremig bleibt.