



Mermaid Bowl mit exotischen Früchten



Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen
Zubereitungszeit: 10 Min.

pro Portion: 2527 kJ, 602 kcal, 97,5 g Kohlenhydrate, 17,9 g Eiweiß, 19,9 g Fett, 23,8 mg Cholesterin, 13,1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

schnell veggie

Zubereitung

Diese leckere Frühstücksbowl schmeckt nicht nur Meerjungfrauen, sondern garantiert auch dir! Unsere Mermaid Bowl sieht nämlich nicht nur super hübsch aus, sondern schmeckt durch das knusprige Müsli und die exotischen Früchte auch noch super lecker! Das Besondere an dieser Bowl ist aber vor allem der Joghurt, der durch die Spirulina Alge eine hübsche Farbe bekommt. Probieren Sie dieses leckere Frühstück auf jeden Fall aus, so easy geht's:

Step 1:

Zuerst mischst du den Joghurt mit dem Honig und gibst so viel Algenpulver hinzu, bis du die gewünschte Farbe erreicht hast.

Step 2:

Dann gibst du jeweils 3 EL Müsli in eine flache Schale und bedeckst alles mit dem Joghurt.

Step 3:

Jetzt geht es an die Deko. Dazu die Kiwi in Scheiben schneiden und mit einem Sternausstecher Formen ausstechen. Dann mit einem Kugelausstecher Kugeln aus der Pitahaya ausstechen.

Step 4:

Den Granatapfel schälen und die Kerne auslösen. Nun die Bowl mit allen Obst-Sorten und der Kokosnuss hübsch dekorieren. Wer will, kann auch noch ein bisschen mehr Müsli oben drauf streuen.

Zutaten

Menge

500 g	Joghurt
4 EL	Honig
1 - 2 TL	Spirulina-Algen-Pulver
6 EL	Knuspermüsli
1	Kiwi
1	1 Drachenfrucht/Pitahaya
1/2	Granatapfel
1 Handvoll	Blaubeeren
1 Handvoll	Brombeeren
	Kokosnuss-Streifen
	Sternausstecher & Kugelausstecher