



YOUR | LIFE | CHANGE
PERSONALTRAINING

YOUR | LIFE | CHANGE Heinrich-Wolf Str. 4 50226 Frechen

Smoothie Bowl (Low Carb)

Rezept für eine Smoothie Bowl (reicht ca. für 1-2 Personen)

Zutaten/Einkaufsliste:

Für die Smoothie Bowl braucht ihr:

- 250g Speisequark
- 250g Naturjoghurt
- Ein Schluck Milch (damit die Konsistenz flüssiger wird)
- 1Tl Weizengras
- Ca. 200g - 300g Gefrorene oder frische Beeren (je nach Verfügbarkeit und belieben)

Als Topping haben wir folgendes verwendet:

- Chiasamen
- Quinoa
- Beeren

Zubereitung:

Gebt den Speisequark, den Naturjoghurt, einen Schluck Milch, den Teelöffel Weizengras und ca. 200g – 300g gefrorene oder frische Beeren in einen Mixer oder eine Mensur. Dann püriert ihr das ganze so lange, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Wenn ihr keinen Mixer habt und nur einen Stabmixer, dann könnt ihr das Ganze in der Mensur prima mixen, ohne dass ihr eure gesamte Küche anschließend renovieren müsst.

Zum Servieren und als Topping (das Auge ist schließlich mit) könnt ihr von den restlichen Beeren ein paar dazu geben. Wahlweise könnt ihr eure Smoothie Bowl auch noch mit Superfoods, wie in unserem Falle Quinoa und Chiasamen, garnieren.

Guten Appetit!

YOUR | LIFE | CHANGE

Heinrich-Wolf Str. 4 50226 Frechen M 0152 061 088 88 www.your-life-change.de E andre.hermens@your-life-change.de

GESCHÄFTSFÜHRER André Hermens

RAIFFEISENBANK FRECHEN-HÜRTH IBAN DE17370623651004919021 BIC GENODED1FHH FINANZAMT BRÜHL STEUERN. 224/5116/2931