

## Exotic Smoothie Bowl mit Hafermilch und Canihua



Gesundes und leckeres Frühstück, das ratz-fatz zubereitet ist.

---

Zubereitungszeit: 10 min

Wartezeit:

Backzeit:

---

### ZUTATEN

- 80 g feine Haferflocken
- 120 ml Hafermilch
- Saft 1 Orange
- 1 EL Ahornsirup (oder Honig)
- 1 gefrorene Banane

### Früchte

z. B. Mango, Kiwi, Banane, Feigen, Weintrauben nach Wahl

## Topping

Canihua, Haferflocken, geraspelte Kokosnuss

## ZUBEREITUNG

1. Die Haferflocken einige Minuten in der Hafermilch quellen lassen, danach mit dem Orangensaft, dem Ahornsirup und der gefrorenen Banane in den Mixer geben und zu einem Smoothie mixen.
2. In eine Schüssel geben und mit kleingeschnittenen Früchten, Canihua-Samen, Haferflocken und geraspelter Kokosnuss garnieren.