
weihnachtliche Smoothiebowl

für 1 Portion

125-150g Vanillejoghurt (am besten fettreduziert)

1 Banane

1 Birne

1 El Kakao

1 Prise Zimt

3 El Spekulatiusgranola

1 TL Chia- oder Leinsamen



Das Obst von der Schale befreien, Kerngehäuse aus der Birne entfernen und in groben Stücken in einen Messbecher geben. Kakao und Zimt, sowie den Joghurt dazu geben (in dieser Reihenfolgen staubt es gleich nicht so) und mit dem Pürierstab alles fein pürieren.

In eine Schüssel füllen und mit Müsli und Chia toppen - fertig!