



# FRÜHSTÜCKSBOWL

Das trendige Frühstück für einen gesunden Start in den Tag. Dieses Rezept ist sättigend und mit vielen Vitaminen angereichert. Die Toppings lassen sich je nach Geschmack frei variieren. Probiert einfach aus, was ihr mögt. Wir empfehlen Blaubeeren, sie enthalten zellschützende Antioxidantien, Vitamin C und verdauungsfördernde Ballaststoffe – sehr gesund! (Aber Achtung, sie enthalten auch Salicylsäure, die wirkt in großen Mengen abführend.) Vermeidet fertige Müslimischungen, die haben oft viel Zucker. Auch mit Süßungsmitteln (Honig, Obstdicksäfte, Rohrzucker usw.) sollte man im besten Fall sparsam umgehen, sonst kann es schnell ungesund werden.

## ZUTATEN FÜR DIE BOWL

- gefrorene Beeren oder gefrorene Mango  
oder frisches Obst je nach Jahreszeit
- Banane
- Apfelsaft, Orangensaft oder Milch/Pflanzenmilch (Soja-, Hafer-, Mandelmilch)

Alles in den Mixer geben und zu einer cremigen Masse pürieren.

## MÖGLICHE TOPPINGS

### KATEGORIE A

- Haferflocken
- selbstgemachtes Granola (Rezept ohne Zucker auch hier online)

### KATEGORIE B

- Leinsamen
- getrocknetes Obst
- Kokosflocken
- Kakaonibs
- Nüsse / Kerne

### KATEGORIE C

- frisches Obst, z.B. Blaubeeren

