



OVO SMOOTHIE BOWL



ZUBEREITUNG OVO SMOOTHIE BOWL

ZUTATEN

- Bowl
- 3 Bananen, in Scheiben, gefroren
- 150-200 ml Milch, je nach gewünschter Konsistenz
- 30 g Haselnüsse, geröstet
- 3 EL Ovomaltine Pulver

Haselnüsse in einer Bratpfanne ohne Fett kurz rösten. Etwas abkühlen lassen und 1 EL für das Topping aufsparen.

Gefrorene Bananen, Milch, geröstete Haselnüsse und Ovomaltine Pulver für die Bowl in einem Blender/Hochleistungsmixer gut mixen, bis eine cremige Masse entsteht.

Je nach gewünschter Konsistenz etwas mehr Milch hinzufügen.

Masse in eine grosse Schüssel geben oder auf zwei kleinere Schüsseln aufteilen.

Mit den Früchten, OVO Rocks und den weiteren Toppings bestreuen.

Sofort geniessen.

Toppings

- 1/2 Banane, in Scheiben
- 3 EL frische Beeren
- 1 TL Hanfsamen
- 1 EL Haselnüsse, geröstet, gehackt
- 4 EL OVO Rocks, gehackt