



Schoko Bowl

😊 2 Portionen

🕒 30 min einweichen
5 min zubereiten

🍴 Frühstück

ZUTATEN

für die Bowl

150 ml Mandelmilch
40 g Haselnüsse
1 Banane, sehr reif
2 EL Backkakao
150 g Quark

für das Topping

1 Banane
Haselnüsse
Chiasamen
Schokosplitter

ZUBEREITUNG

Die Mandelmilch und Haselnüsse in einen Mixbecher geben und die Nüsse für mind. 30 min einweichen lassen.

Dann eine reife Banane, Kakao und Quark dazugeben und alles pürieren. Alternativ könnt ihr das auch im Standmixer machen.

Die Masse in Schüsselchen gießen. Die zweite Banane in Scheiben schneiden und mit Haselnüssen, Chiasamen und Schokosplittern als Topping auf die Bowl geben.

NOTIZEN

Die Bowl kann schon am Abend vorbereitet werden. Das Topping kommt dann am nächsten Tag frisch drauf.