

Acai-Müsli-Bowl



Dauer:
10 Minuten

Arbeitsaufwand:
leicht

Kalorien:
380 kcal

vegetarisch

Zutaten:

50 g Blaubeeren
200 g Joghurt
140 g Vollkornmüsli
1 EL Mandel, gehobelt
1 TL Acai-Pulver
1 TL Honig
1 Stiel Minze

Zubereitung:

1.

Für das Beerentopping die frischen Beeren einen Tag vorher waschen, abtropfen lassen und in das Tiefkühlfach legen.

2.

Den Joghurt zusammen mit dem Acai-Pulver und dem Honig in den Mixer geben. Für 1-2 Minuten mixen, bis sich das Acai-Pulver vollständig im Joghurt gelöst hat. Das Vollkorn Müsli und die Mandeln auf zwei Frühstücksschälchen verteilen und jeweils mit Joghurt befüllen.

3.

Die gefrorenen Beeren sowie einige Minzblätter hinzugeben und genießen.