



EXOTISCHE ACAI-BOWL MIT BEEREN UND MANGO

Zubereitungszeit: 15 Minuten

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

Für die Acai-Bowl:

- 400 g Beeren
- 2 Bananen
- 2 EL Acai-Pulver
- 250 ml Apfelsaft, naturtrüb

Für das Topping:

- Blaubeeren
- Himbeeren
- Kiwi
- Granatapfelkerne
- Mango
- Passionsfrucht
- Nüsse

Tipp für Diabetiker:

Den Apfelsaft durch Kokoswasser ersetzen.

ZUBEREITUNG

- 01 Alle Zutaten für die Acai Bowl zu einer cremigen Masse pürieren.
- 02 In eine Schüssel geben und mit Blaubeeren, Himbeeren, Kiwi, Mango, Granatapfelkernen und Passionsfrucht garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- 495 kcal
- 12 g Eiweiß
- 23 g Fett
- 43 g Kohlenhydrate
- 16 g Ballaststoffe