



Caotina[®]

SMOOTHIE BOWL



Für 1 Bowl



Zubereiten
15 Minuten

DU BRAUCHST ...

Smoothie

2 EL Haferflocken
1 EL gemahlene Mandeln
60 g Himbeeren
½ Banane
2 EL Caotina Noir
1 EL Ahornsirup
80 ml (Hafer)milch

Topping

½ Banane
40 g Himbeeren
1 EL gemahlene Mandeln
1 – 2 TL Caotina Crème
Chocolat

SO EINFACH GEHT'S:

- ♥ Alle Zutaten bis und mit der Hafermilch (alternativ kann auch eine andere Milch verwendet werden) in einen Mixer / Blender geben.
- ♥ Auf hoher Stufe fein pürieren.
- ♥ Den Caotina-Smoothie in einer Schale anrichten und die restliche Banane, die Himbeeren, 1 EL gemahlene Mandeln und je nach Geschmack 1 bis 2 TL Caotina Crème Chocolat als Topping darauf geben.



EN GÜETE!



SMOOTHIE BOWL

Caotina®



Pour 1 Bowl



Préparation
15 minutes

IL TE FAUT ...

Smoothie

2 cs de flocons
d'avoine
1 cs d'amandes
moulues
60 g de framboises
½ banane
2 cs de Caotina Noir
1 cs de sirop
d'érable
80 ml de lait
(d'avoine)

Topping

½ banane
40 g de framboises
1 cs d'amandes
moulues
1 à 2 cc de Caotina
Crème Chocolat

C'EST AUSSI SIMPLE QUE CELA ...

- ♥ Mettre tous les ingrédients du smoothie dans le mixeur (il est aussi possible d'utiliser un autre lait).
- ♥ Le faire tourner à puissance élevée pour obtenir un mélange fin.
- ♥ Verser le smoothie Caotina dans un bol et ajouter le reste de la banane, les framboises, 1 cuillère à soupe d'amandes moulues et, selon les goûts, 1 à 2 cuillères à café de Caotina Crème Chocolat comme garniture au-dessus.



BON APPÉTIT!