

# **Erdbeer Cornflakes Smoothie Bowl**

Wie ihr mittlerweile wisst, liebe ich Smoothies und Smoothie Bowls zum Frühstück sehr. Um genauer zu sagen, da könnte ich mich reinlegen. Wenn die Bowl noch richtig kalt ist, ist sie an heißen Sommertagen die ideale Erfrischung.





Auch gegen das Nachmittagstief ist so eine Smoothie Bowl optimal. Natürlich kann man einen Smoothie auch im Laden kaufen. Aber viel besser und frischer ist er wenn man ihn selber macht...und man weiß was drin ist.

Für diese Bowl habe ich neben Erdbeeren auch tiefgefrorene Bananen, die ich selber eingefroren hatte, genommen (eine tolle Erfrischung an diesen heißen Tagen). Gesellen durften sich auch Kiwis und Cornflakes dazu. Für einen tollen Crunch hatte ich die Cornflakes nur grob zerbröselt.





## ***Das Rezept zu meiner Erdbeer Cornflakes Smoothie Bowl:***

### ***Zutaten für 1 Portion:***

- 1 Banane
- 50g Erdbeeren
- 1 Kiwi
- 3 Eßl. Cornflakes
- 100ml pflanzliche Milch
- 1 kleiner Becher Naturjoghurt
- Chiasamen
- Zimt
- 1 Mßl. Proteinpulver Vanille
- Topping deiner Wahl

### ***Zubereitung***

1. Banane in Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.
3. Mit dem Topping deiner Wahl dekorieren.

***Lasst es euch schmecken!***











Noch mehr leckere Rezepte:

- [Mango Smoothie Bowl mit Banane und Passionsfrucht](#)
- [Mango Smoothie-Bowl mit Sojajoghurt](#)
- [Erdbeer Smoothie Bowl](#)
- [Avocado-Mango-Smoothie](#)
- [Karotten-Orangen-Smoothie](#)
- [Heidelbeer-Smoothie-Bowl](#)
- [Mango Ananas Kokos Smoothie Bowl](#)