

Rezeptidee

Protein-Müsli-Bowl mit Kakao und Banane



Zutaten Für 1 Portion

- 1 Banane (100 g)
- 150 g Alnatura Speisequark Magerstufe
- 2 TL Alnatura Kakaopulver schwach entölt (6 g)
- 50 ml Wasser
- 50 g Heidelbeeren
- 30 g Alnatura Proteinmüsli
- 1 EL Alnatura Hanfsamen geschält (5 g)

Zubereitung: 10 Min.

(1) Quark zubereiten

Banane schälen, 2/3 davon in grobe Stücke brechen und in eine Schale geben. Die restliche Banane in feine Scheiben schneiden und beiseitestellen. Die Bananenstücke mit einer Gabel fein zermusen, Quark, Kakao und Wasser zugeben und alles zu einer glatten Masse verrühren.

(2) Bowl anrichten

Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Bananenscheiben, Proteinmüsli, Heidelbeeren und Hanfsamen auf der Bowl anrichten und servieren.

Tipps:

Die Bowl schmeckt auch mit gefrorenen Heidelbeeren oder mit anderem Obst, etwa Brombeeren, Himbeeren oder Apfelstückchen.