

Strawberry Bowl

Für eine Portion benötigt Ihr,

- 50g Dinkelflocken
- 200g gefrorene Erdbeeren
- 200ml Mandelmilch
- 1 Banane
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 EL Flohsamenschalen
- 1 TL Chiasamen
- 1 EL gepuffter Amaranth
- 1 EL Dinkel Smacks
- 1 TL Mandelmus
- 2 EL salzige Nüsse

Die Dinkelflocken gemeinsam mit den gefrorenen Erdbeeren, Chiasamen, Flohsamenschalen, einer zerdrückten Banane und der Mandelmilch in einem Topf kurz aufkochen und anschließend 10 Minuten abkühlen und nachdicken lassen. Kurz abschmecken und bei Bedarf mit 1 EL Agavendicksaft nachsüßen. Die rote Masse in eine Bowl füllen und mit den restlichen Zutaten anrichten. Guten Appetit!