

Cremige Schoko-Bowl



Zubereitungsinformationen



Portionen

1



Zubereitungszeit
10 Min. (ggf.
Einweichzeit über
Nacht)



Schwierigkeitsgrad

Einfach

Wie wäre es zum Frühstück mit dieser leckeren Schoko Smoothiebowl?

Super cremig, dank dem Buchweizen voller Ballaststoffe und durch unseren leckeren Bio Protein Shake Schoko mit einer extra Portion Protein. Dabei kommt das Rezept ganz ohne Zucker aus – die Süße kommt natürlicherweise von den Bananen und Datteln. Probieren Sie den Schokogenuss!

Danke an die liebe Michelle von [@michelliiiiii](#) für dieses tolle Rezept.

Zutaten

70 g Buchweizen (oder alternativ Haferflocken)

25 g [Raab Vitalfood Bio Protein Shake Schoko](#)

10 g Kakaopulver

1 Banane

15 g [Raab Vitalfood Bio Chia Samen](#)

4 Datteln

225-250 ml (pflanzliche) Milch

Optional: Zimt, 1 TL [Raab Vitalfood Bio Maca Pulver](#)

So wirts gemacht

1. Bei der Verwendung von Buchweizen: Den Buchweizen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag den Buchweizen abschütteln und etwas abtropfen lassen.
2. Alle Zutaten im Mixer cremig pürieren.
3. Nach Belieben mit ein paar Toppings dekorieren.