

Schoko-Cashew-Smoothie-Bowl

Oh mein Gott!! Nur diese 3 Worte – mehr braucht es eigentlich nicht um diese Schoko-Cashew-Smoothie-Bowl zu beschreiben. Sie schmeckt nach einer absoluten Sünde, ist aber voll mit guten Dingen und alles andere als ungesund! Und diese Konsistenz... cremig hoch zahn, hat sie mich beinahe dahin schmelzen lassen. Und das Beste an dieser Bowl? Nur 4 Zutaten und gefühlt eine Minute Zubereitungszeit. Ich bin begeistert und gespannt, wie es Euch gefallen wird!

Zutaten für 1 Portion

- 1 Handvoll - Cashewkerne
- 2 - Bananen
- 3 EL - Kokosmilchjoghurt
- 1 EL - Kakaopulver, stark entölt

Toppings nach Belieben

- - Beeren
- - Kakao-Nibs
- - Hanfsamen

Zubereitung:

1. Die Cashewkerne in einer Schale mit Wasser für mindestens 1 Stunde einweichen. Anschließend das Wasser abgießen.
2. Die Cashewkerne, Bananen, Joghurt und Kakaopulver in einen Standmixer geben und so lange pürieren, bis ein cremiges Mousse entstanden ist.
3. In eine Schale füllen und nach Belieben mit Hanfsamen, Kakaonibs und Früchten genießen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia