

# SLUSHY FRUIT BOWL

„Slushy Fruit Bowls“ – oder manche sagen auch Smoothie Bowls oder ein Smoothie zum Löffeln, denn gefrorene Bananen, Mangos, Nektarinen, Avocado verleihen der Bowl eine cremige Konsistenz.

Das tolle dabei ist, Ihr könnt verwenden was ihr wollt!!!!  
Hier zeige ich Euch ein paar fruchtige Beispiele:



## Ihr braucht dazu:

1 Banane  
Heidelbeeren  
Brombeeren  
Blaue Trauben  
+ Brombeersaft  
+ Wasser



1 Banane  
1 grüner Apfel  
2 Kiwi  
grüne Trauben  
1 Avocado  
½ Limette  
+ Wasser & Kräuter



1 Banane  
1 Mango  
¼ Ananas  
2 Nektarinen  
+ Ananas Kokos Saft  
+ Wasser



1 Banane  
¼ Zuckermelone  
4 Marillen  
+ Marillensaft  
+ Wasser



1 Banane  
Himbeeren  
Erdbeeren  
Brombeeren  
+ Maracuja Saft  
+ Wasser



1 Banane  
Himbeeren  
Erdbeeren  
Kokosnus  
+ Rote Beete Saft  
+ Wasser



## Und so geht's:

Die Früchte klein schneiden – und einfrieren.

Vor dem mixen, die Früchte antauen lassen, und mit ca. 250ml Flüssigkeit am besten und gesündesten ist natürlich Wasser (Ihr könnt aber auch – so wie ich – ca. 100 ml Fruchtsaft und den Rest mit Wasser...) mixen.

Tipp: bei Gefrorenem braucht Ihr unbedingt einen guten Mixer!!!!

In eine Schüssel leeren, und wenn Ihr wollt, dann könnt Ihr auch noch gerne Toppings auf die Obst Bowl setzen, z.B. Nüsse, Beeren, Bananen, Kokosraspeln, Chia Samen, ...