

# PURE ENERGIE

## RED SMOOTHIE BOWL

### Zutaten

- ½ Avocado
- 1 vorgegarte rote Beete
- 100g gefrorener Beerenmix
- 125ml Wasser
- 1TL Mandelmus
- ½TL Agavendicksaft
- 1Msp. Vanilleextrakt
- 1EL Haferflocken



**FOTO  
FOLGT**

### Zubereitung

Die Avocado mit der Roten Beete in Würfel schneiden. Zusammen mit dem gefrorenen Beerenmix, Wasser, Mandelmus, Agavendicksaft, Vanilleextrakt und den Haferflocken in einer Küchenmaschine zu einer cremigen Smoothie Bowl mixen.

Ist die Smoothie Bowl zu dickflüssig gib nach und nach Wasser hinzu.

**Tipp:**  
Für die Garnitur, kannst du frische Beeren, Maulbeeren oder Minzblätter und ½ TL Kakaonibs wählen.