

# DUNKLE SMOOTHIE BOWL MIT FEIGEN UND NÜSSEN

*Zubereitungszeit: 5 Min.*

*Schwierigkeitsgrad: leicht*

*Für 1 Portion*

## Zutaten

---

300 g Heidelbeeren

1 Banane {reif}

100 g Seeberger Delikatess-Feigen

1 Feige {frisch}

1 Schuss Mandelmilch



## Zubereitung

---

Alle Zutaten für die Bowl in einen Mixer geben und mehrere Minuten lang cremig pürieren. Den Smoothie in eine Schüssel füllen und mit einer frischen, geviertelten Feige sowie einigen Heidelbeeren, Nüssen und frischen Ribiseln getoppt servieren.

## Zum Toppen

---

1 Feige

1 EL Heidelbeeren

1 EL Ribisel

2 EL Seeberger Nusskernmischung