DENNER

Peanut Choco Bowl – done in 60 seconds



Bowls sind ja momentan schwer angesagt. Ob Frühstücks-Bowl, Poke Bowl oder eben Peanut Choco Bowl: Was nicht bei drei auf den Bäumen ist, wird in Schüsseln gepackt und hübsch angerichtet serviert. .

Wer einmal auf den Geschmack von Erdnussbutter gekommen ist, hört so schnell nicht mehr damit auf. Gerade auch in Frühstücksbowls macht sich die nussige Paste super. In Kombination mit Bananen und Schokolade schmeckt das Ganze schon fast wie ein Dessert – und gibt dazu noch ordentlich Power.

Wie die Peanut Choco Bowl – mit entsprechender Vorbereitung, versteht sich – in weniger als einer Minute zubereitet ist, zeigt das Video.

- 2 Bananen, in Stücke geschnitten (je nach gewünschter Konsistenz vorher gefroren oder einfach aus dem Kühlschrank)
- 2 TL Mandelmilch
- 2 TL Erdnussbutter
- 2 TL Kakaopulver

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer cremigen Masse pürieren.
2. Nach Lust und Laune toppen (z. B. mit Früchten, Kakaonibs, Nüssen etc.).