

Smoothie Bowl



- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Hanfsamen
- 1 EL Sesam
- 3 Datteln (entsteint)
- 2 Bananen
- 2 EL Kastanienmehl
- ½ Tasse Heidelbeeren

im Mixer pürieren und mit
Bananenscheiben, Heidelbeeren
und Kastanienflocken garnieren.