Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Frühstück / Glutenfrei / Kinder / super schnell / Super Food /

Açai-Bowl

Am Sonntag gehe ich super gerne draußen frühstücken und freue mich immer, wenn ich tolle, neue Frühstücksspots in Berlin entdecke. Vor ein paar Wochen bin ich im District Coffee gelandet. Dort war ich zwar auch schon vorher sehr häufig, aber habe bis dahin immer nur Kaffee getrunken. Nun, nachdem ich das Frühstück getestet habe, kann ich sagen: Leute, esst die Pancakes und das Pulled Chicken Sandwich und eine Açai Bowl! Also, geht hungrig hin oder einfach 2 mal! Und weil ich ja nicht nur gerne esse, sondern auch gerne koche, versuche ich die Dinge, die mir in einem Restaurant so gut geschmeckt haben, einfach zu Hause nachzumachen. Und so stand als erstes eine Açai-Bowl auf dem Programm. Sie ist in Nullkommanix fertig, super einfach und auch in der homemade Version mega lecker! Irgendwie erinnert das Ganze an Eiscreme, weshalb auch jedes kleine Kind zu begeistern sein dürfte. Sowieso ist Flynn immer voller Freude dabei, wenn er den Mixer anstellen darf. Und wenn man dann am Ende noch Toppings nach Lust und Laune darauf verteilen darf – perfekt!

Zutaten für 1 Portion

- 1 - Banane, gefroren
- 2 Handvoll - Beeren, gefroren
- 4 EL - Naturjoghurt
- 1 EL - Açai-Pulver

Toppings nach Belieben, z.B.

- - Kakao-Nibs
- - Chia-Samen
- - Kokosflocken
- - Mandelmus

Zubereitung:

1. Alle Zutaten, bis auf die Toppings, in einen Standmixer geben und für ca. 2-3 min mixen, bis ein cremiges Mus entstanden ist.
2. Alles in eine Schale geben und mit verschiedenen Toppings nach Lust und Laune bestücken.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia