

Tropical Power-Bowl

Zubereitung:

1. Püree-Basis mit etwas Kokosmilch cremig mixen.
2. In eine Bowl füllen und die Nüsse, Früchte & Granola darauf verteilen.
3. Mit Extras toppen.
4. Genießen & in tropische Vibes eintauchen!

• 5. Das besondere Add-On

- Geröstete Kakaonibs (schmecken wie kleine Schokostückchen, aber gesünder!)
- Guarana-Pulver (natürliches Koffein für Energie)
- Geriebenes Cupuaçu (brasilianische Superfrucht) (leicht schokoladig & fruchtig)

• 4. Knusprige Toppings: Müsli & Granola

Wähle dein Lieblings-Granola:

- Klassisches Knuspermüsli (mit Honig oder Ahornsirup gesüßt)
- Nuss-Granola (mit gebackenen Nüssen & Zimt)
- Kokos-Granola (mit Kokoschips für tropischen Geschmack)
- Gepuffter Amaranth (extra proteinreich & knusprig)

Tipp: Selbstgemachtes Granola mit Kokosöl & Honig rösten – unschlagbar lecker!

• 3. Frische Früchte: für natürliche Süße & Vitamine

Kombiniere nach Lust & Laune:

- Banane (sättigend & gibt Energie)
- Erdbeeren (reich an Antioxidantien & Vitamin C)
- Granatapfelkerne (gut für die Haut & reich an Antioxidantien)
- Physalis (süß-säuerlich)

Tipp: Für einen Extra-Frischekick etwas Limettensaft über die Früchteträufeln.

• 2. Crunch-Faktor: Nüsse & Samen

Wähle deine Lieblings-Nüsse:

- Mandeln (gut für Herz & Haut)
- Walnüsse (reich an Omega-3 für das Gehirn)
- Cashews (unterstützen die Nerven & sind mild im Geschmack)
- Erdnüsse (reich an Eiweiß)

Tipp: Röste die Nüsse leicht in der Pfanne für noch mehr Aroma!

• 1. Grundbaustein (Püree): für Vitamine & Antioxidantien

Wähle eine Basis:

- Açaí-Püree (viele Antioxidantien)
- Papaya-Püree (gut für die Verdauung & Haut)
- Mango-Püree (reich an Vitamin C & Beta-Carotin)

Tipp: Mixe die Basis mit etwas Kokosmilch für eine cremigere Konsistenz.