



# Acai-Beeren-Bowl

(2 Portionen)

**ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 10 Minuten

## Zutaten

400 g Heidelbeeren  
300 g Brombeeren  
2 getrocknete Datteln (entsteint)  
200 ml Kokoswasser  
2 TL Acai-Pulver  
1 Msp. Zimt  
2 EL grob gehackte Walnüsse  
1 EL Kokosraspel

## Zubereitung:

1. Heidel- und Brombeeren waschen, trocken tupfen und je 100 g zur Seite stellen. Datteln grob hacken. Beeren mit Datteln, Kokoswasser, Acai-Pulver und Zimt pürieren. Auf 2 Bowls verteilen und mit restlichen Beeren, Walnüssen und Kokosraspeln garniert servieren.

### TIPP:

Acai-Beeren gehören zu den Super-Foods und sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien.

## NÄHRWERTE PRO PORTION:

**kJ/kcal:** 1338/318 **EW:** 5,6 g **F:** 11,8g **KH:** 13,0g **BE:** 2,5