

Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei, Glutenfrei

ZUBEREITUNG

Zutaten Chocolat Bowl

Bowl

- 200 g Haferflocken (glutenfrei)
- 5 dl Mandelmilch
- 3 TL Kakaopulver, ungesüsst
- 3 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 Espresso

Topping

- 1 Banane, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Kakao-Nips
- 2 EL Granola-Mischung
- 2 EL geröstete Nüsse
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer

Zubereitung Chocolat Bowl

Alle Zutaten für die Bowl mischen und über Nacht (mind. 10 Stunden) im Kühlschrank ziehen lassen. Die Mischung in vier Schüsseln füllen, mit dem Topping garnieren und servieren.