

## Schnelles Powerfrühstück

### Zutaten für 2 Personen:

- 5 Datteln
- 1 Banane
- 1/2 Avocado
- 2 geh. EL Acaibeerenpulver
- 180 g gemischte Beerenfrüchte
- 2 EL Kokosmus
- 250 ml Kokoswasser
- 1 Spritzer Limettensaft
- 2 EL Haferflocken
- 2 EL gehackte Mandeln
- 1/2 Bio-Limette

Die Datteln entsteinen und in feine Stücke schneiden. Banane und Avocado schälen. Alle Zutaten (bis auf Haferflocken und Mandeln) in einen leistungsstarken Standmixer geben und cremig schlagen.

In Schälchen servieren und mit Haferflocken und Mandeln bestreuen. Nach Belieben mit einer Limettenscheibe dekorieren.

Tipp: In Martinigläsern serviert, wird dieses gehaltvolle Frühstück zum gesunden kleinen Dessert für vier Personen.

Sendung/Quelle: DAS!

Letzter Sendetermin: 09.04.2018

Koch/Köchin: Anja Kruse

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)