



Buchweizen Smoothie-Bowl mit warmen Himbeeren und Erdnussmus

Zutaten für 2 Portionen

- 180 g Buchweizen
- 2-3 Scheiben Zitrone
- 50 g Kokosraspel
- 1 Prise Salz
- 1-2 EL Dattelsirup (oder ein anderes flüssiges Süßungsmittel, wie z.B. Reissirup)
- 2 entsteinte Medjoul-Datteln (alternativ mehr Dattelsirup oder ein anderes Süßungsmittel)
- 3 EL geschrotete Leinsamen
- 1 EL Erdnussmus + Erdnussmus zum Beträufeln
- 100 g TK-Himbeeren
- Optional: Einige Erdnüsse zum Garnieren