



Yummy! Die Ex-„GNTM“-Siegerin mag es beim Naschen gerne fruchtig.

Mermaid Smoothie Bowls

Wassernixen, aufgepasst! Die Farben des Ozeans lassen sich jetzt sogar löffeln...

Einmal abtauchen, bitte! Wer schon immer von einem Meer aus Früchten geträumt hat, wird diesen Food-Trend lieben: Mermaid Smoothie Bowls erobern derzeit Instagram. Die Kult-Schalen mit püriertem Obst schillern dabei in Meerjungfrauen-Farben wie Türkis, Azur und Cyan. Wie das geht? Die Aqua-Töne lassen sich vor allem mit blauem Spirulina-Pulver

zaubern (z. B. „Magic Blue“, 50 Gramm für 3,50 Euro, pureraw.de) Das Grundrezept ist super-einfach: 3 reife Bananen (in Scheiben geschnitten und gefroren), 1/2 Avocado, 1/4 Tasse Mandelmilch, 1 Löffel Vanille-Protein-Pulver und 1/2 Teelöffel Spirulina-Pulver pürieren, nach Belieben mit Früchten, Chiasamen, Kokosrapseln und Co. garnieren, fertig!

