Rezept

Avocado-Kefir-Bowl

Ein Rezept von Avocado-Kefir-Bowl, am 01.06.2025

Zutaten

8 EL	kernige Haferflocken
4 EL	gepuffter Amarant
1	große Banane
3	Kiwis
12	Physalis
4 EL	Agavendicksaft
100 g	Baby-Blattspinat
1	große Avocado
200 g	blaue kernlose Weintrauben
500 g	Kefir

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 21 g F, 11 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Die Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Agavendicksaft zugeben und ca. 1 Min. unter Rühren einkochen lassen. Amarant unterrühren und die Mischung auf Backpapier auskühlen lassen.

2. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Banane schälen und grob zerteilen. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und grob würfeln. Kiwis schälen. 2 Früchte in Stücke, die übrige Kiwi in Scheiben schneiden. Trauben waschen und in feine Scheiben schneiden. Physalis aus den Hüllblättern lösen, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

3. Spinat (bis auf einige Blätter zum Dekorieren), Banane, Avocado, Kiwistücke, Kefir und 100 ml Wasser im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Smoothie in Bowls füllen, mit Trauben, Kiwi und Physalis belegen. Mit Flocken und Spinat bestreut servieren.