

## Rezept

# Beeren-Smoothie-Bowl mit Kernen

Ein Rezept von Beeren-Smoothie-Bowl mit Kernen, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>100 g</b> vorgegarte Rote Bete (vakuumiert)	<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 1,5 cm lang)
<b>40 g</b> Baby-Blattspinat	<b>1</b> Banane
<b>300 g</b> Beeren (z. B. Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren)	<b>1 EL</b> Zitronensaft
<b>1 EL</b> Mandelblättchen	<b>300 ml</b> Buttermilch (max. 1 % Fett)
<b>1 EL</b> Kürbiskerne	<b>1 EL</b> Sonnenblumenkerne
	<b>3 EL</b> kernige Haferflocken

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 10 g F, 14 g EW, 49 g KH

## Zubereitung

1. Die Rote Bete grob würfeln. Ingwer schälen und reiben. Den Spinat verlesen, abbrausen und trocken schütteln. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Beeren verlesen, kurz abbrausen und abtropfen lassen, dabei 100 g Beeren zum Garnieren beiseitelegen.
2. Rote Bete, Banane, Beeren, Ingwer, Spinat und Zitronensaft in den Standmixer geben und mit der Buttermilch auffüllen. Die Zutaten im Mixer zuerst auf niedriger, dann auf höchster Stufe fein pürieren.
3. Für das Topping die Mandeln sowie die Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, dann kurz abkühlen lassen. Smoothie in zwei große Schalen (Bowls) geben, mit Flocken, gerösteten Kernen sowie übrigen Beeren dekorativ anrichten.