Rezept

Bunter Layer-Smoothie

Ein Rezept von Bunter Layer-Smoothie, am 12.10.2024

Zutaten

1	Banane
2 EL	Feinblatt-Haferflocken
100 g	TK-Himbeeren
1/2 TL	getrocknete Gewürz-Blüten-Mischung
1 Handvoll	Baby-Blattspinat
2 TL	weißes Mandelmus
1 Msp.	gemahlene Vanille

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal, 7 g F, 5 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Den Blattspinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

2. Für die erste Smoothie-Schicht die Hälfte der Bananenstücke, Blattspinat, Haferflocken, 1 TL Mandelmus und 200 ml Wasser in einen Hochleistungsmixer geben und alles kräftig durchmixen. Den grünen Smoothie auf zwei Gläser verteilen. Den Mixbehälter auswaschen.

3. Für die zweite Schicht die restliche Banane mit den gefrorenen Himbeeren, übrigem Mandelmus (1 TL), Vanille und 200 ml Wasser in den Hochleistungsmixer geben und ebenfalls alles kräftig durchmixen. Den rosaroten Smoothie vorsichtig auf die Gläser verteilen, sodass sich die beiden Schichten nicht vermischen.

4. Zum Schluss den Smoothie noch mit der Gewürzblütenmischung bestreuen. Die Mischung lässt den Smoothie nicht nur hübsch aussehen, sie verleiht ihm auch ein besonderes Aroma!