

Rezept

# Bunter Layer-Smoothie

Ein Rezept von Bunter Layer-Smoothie, am 29.09.2023

## Zutaten

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

## 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 durchmischen. 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 durchmischen. 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!