

## Rezept

# Dattel-Smoothie-Bowl mit Chia-Samen

Ein Rezept von Dattel-Smoothie-Bowl mit Chia-Samen, am 05.12.2025

## Zutaten

<b>2</b> Orangen	<b>1</b> großer Apfel
<b>1 EL</b> Zitronensaft	<b>6</b> getrocknete Datteln (ca. 50 g)
<b>½ TL</b> Zimtpulver	<b>2 TL</b> Chia-Samen
<b>2 EL</b> Walnusskerne	<b>2 TL</b> flüssiger Honig

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal, 9 g F, 5 g EW, 44 g KH

## Zubereitung

1. Die Orangen mit einem Messer so schälen, dass auch die weiße Haut überwiegend entfernt wird. Die Orangen grob zerschneiden und dabei die Kerne entfernen.
2. Den Apfel waschen und gut abreiben, vierteln und entkernen. Ein Viertel in schmale Streifen schneiden, in einem Schälchen mit dem Zitronensaft vermischen und beiseitestellen.
3. Die Datteln eventuell entsteinen. 2 Datteln in schmale Streifen schneiden und beiseitestellen. Die restlichen Datteln mit den Orangenstücken, den Apfelfierteln, dem Zimtpulver und den Chia-Samen im Mixer oder mit dem Pürierstab in einem hohen Rührbecher pürieren. Auf zwei Schalen verteilen.
4. Die Walnusskerne grob hacken und mit den Apfel- und Dattelstreifen auf die Bowls geben. Den Honig darüberträufeln und die Bowls sofort servieren.