Rezept

Detox Avocado-Smoothie-Bowl

Ein Rezept von Detox Avocado-Smoothie-Bowl, am 24.05.2025

Zutaten

- **1** Avocado (am besten Hass)
- **125 ml** Mandeldrink (gekauft oder selbst gemacht)
- **2** Kiwis
- **4 EL** Walnusskerne
- **2** Bananen
- **2 EL** Acai-Pulver (Bioladen, Onlinehandel)
- **6** Erdbeeren

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal

Zubereitung

1. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen. Das Avocadofruchtfleisch aus der Schale lösen und grob zerkleinern. Die Bananen schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit der Avocado in den Mixer geben.

2. Mandeldrink und Acaipulver dazugeben. Alles auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie dick-cremig ist. Die Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Die Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Walnüsse zerkleinern.

3. Das Püree auf zwei Schalen verteilen. Mit Kiwi- und Erdbeerscheiben sowie den Walnussstücken garnieren und mit einem Löffel servieren. Oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.