Rezept

Detox Himbeer-Smoothie-Bowl

Ein Rezept von Detox Himbeer-Smoothie-Bowl, am 12.10.2024

Zutaten

- **2** Bananen
- **4 EL** Erdnussmus (ersatzweise Mandelmus, Bioladen)
- **2 EL** Kokosraspel
- **100 g** Himbeeren
- **125 ml** Mandeldrink (gekauft oder selbst gemacht)
- **3 EL** Heidelbeeren
- **1 EL** Leinsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Die Bananen schälen und grob zerkleinern. Die Himbeeren vorsichtig waschen und mit den Bananen in den Mixer geben.

2. Das Erdnussmus und den Mandeldrink dazugeben und alle Zutaten auf höchster Stufe pürieren, bis der Smoothie dick-cremig ist. Das Püree auf zwei Schalen verteilen.

3. Die Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Die Smoothie-Bowl mit Heidelbeeren, Kokosraspeln und Leinsamen garnieren. Mit einem Löffel servieren. Oder in ein verschließbares Gefäß füllen und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.