

Rezept

# Detox Himbeer-Smoothie-Bowl

Ein Rezept von Detox Himbeer-Smoothie-Bowl, am 24.04.2024

## Zutaten

<b>2</b> Bananen	<b>100 g</b> Himbeeren
<b>4 EL</b> Erdnussmus (ersatzweise Mandelmus, Bioladen)	<b>125 ml</b> Mandeldrink (gekauft oder selbst gemacht)
<b>2 EL</b> Kokosraspel	<b>3 EL</b> Heidelbeeren
	<b>1 EL</b> 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 dickcremig 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.