

Rezept

Green Lupi-Smoothie-Bowl

Ein Rezept von Green Lupi-Smoothie-Bowl, am 15.01.2025

Zutaten

2 EL Dinkelflocken	2 EL Reisflocken
2 EL Lupinenflocken	200 ml Kokosmilch
1 Mango (ca. 300 g)	1 Banane
80 g Baby-Spinat	2 Beutel Lupinen-Proteinshake-Pulver (à 18 g; Vanillegeschmack)
2-3 EL Limettensaft	100 g Himbeeren
2 EL zarte Haferflocken	2 TL Chia-Samen
2 EL Kokoschips	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal, 34 g F, 30 g EW, 68 g KH

Zubereitung

1. Die Flocken mit der Hälfte der Kokosmilch in einer Schüssel verrühren und quellen lassen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und die Hälfte davon klein schneiden. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Den Spinat waschen, abtropfen lassen und verlesen.
2. Bananen- und Mangostücke, Spinat, Proteinshake-Pulver, Limettensaft, Flockenmischung und die restliche Kokosmilch im Standmixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab cremig mixen. Die Smoothie-Bowl auf zwei Schalen verteilen.
3. Die Himbeeren verlesen, abbrausen und trocken tupfen. Die restliche Mango in dünne Spalten schneiden. Himbeeren und Mango auf den Smoothie-Bowls verteilen. Die Haferflocken, Chia-Samen und Kokos-Chips darüberstreuen. Alternativ kann man auch Knusper-Lupinen-Granola (s. S. 13) darübergeben.