

Rezept

Green-Smoothie-Bowl

Ein Rezept von Green-Smoothie-Bowl, am 11.11.2024

Zutaten

50 g Blattspinat	1 Banane
50 g Mango	½ TL Matcha-Pulver
1 Kiwi	1 TL Chia-Samen
1 EL Kokosraspel	

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 9 g F, 5 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Den Blattspinat verlesen, dabei grobe Stiele entfernen, waschen und trocken schleudern. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Eine Hälfte für das Topping beiseitelegen, die andere Hälfte mit dem Spinat in den Hochleistungsmixer geben.
2. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Mango und Matcha-Pulver ebenfalls in den Mixer geben und alles sämig pürieren, dabei, falls nötig, etwas Wasser hinzufügen. Den grünen Smoothie in eine Schale geben.
3. Die Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Kiwi und restliche Bananenscheiben auf dem Smoothie anrichten. Die Bowl mit Chia-Samen und Kokosraspeln bestreuen und genießen.