Rezept

Grüne Smoothie-Bowl mit Crunch

Ein Rezept von Grüne Smoothie-Bowl mit Crunch, am 12.10.2024

Zutaten

Für den Crunch

- **60 g** Walnusskerne
- **100 g** kernige Dinkelflocken
- **1 EL** Kokosöl
- **4 EL** Apfeldicksaft (ersatzweise Birnendicksaft)

Für die Smoothie-Bowl

- **250 g** Mangoldblätter (ohne Stiele)
- **1** junge Zucchini (ca. 300 g)
- **500 ml** Apfelsaft (ungesüßt)
- **200 g** Erdbeeren
- **75 g** Rucola
- **3** reife Birnen (ca. 900 g)
- **2 EL** Zitronensaft (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 14 g F, 9 g EW, 61 g KH

Zubereitung

1. Walnüsse grob hacken. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Flocken und Nüsse darin bei mittlerer Hitze unter Rühren in ca. 5 Min. goldbraun rösten. Den Dicksaft zufügen, alles gut vermischen und unter Rühren 1-2 Min. weiterrösten. Auf einen Bogen Backpapier geben und abkühlen lassen.

2. Mangold und Rucola putzen, waschen, abtropfen lassen. Mangoldstiele abschneiden und anderweitig, z. B. für eine Suppe, verwenden. Mangoldgrün grob schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und würfeln. Die Birnen waschen, 1 Birne beiseitelegen, die übrigen Birnen vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in Stücke schneiden.

3. Erst Mangold, Mangoldgrün und Rucola, dann Zucchini und Birnenstücke in einen hohen Rührbecher oder den Mixbehälter füllen. Den Apfelsaft zugießen und nach Belieben mit dem Zitronensaft abschmecken. Alles mit dem Pürierstab oder im Standmixer erst auf kleiner, dann auf höchster Stufe pürieren.

4. Die Erdbeeren kurz abbrausen, putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Übrige Birne vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Den Smoothie auf vier Schüsseln (Bowls) verteilen, mit den Erdbeeren und Birnenspalten belegen. Crunch daraufgeben und servieren.