

Rezept

Healing Smoothie-Bowl

Ein Rezept von Healing Smoothie-Bowl, am 05.12.2025

Zutaten

| | |
|-----------------------|--|
| ½ Apfel | 100 g rote Trauben |
| ½ Avocado | 1 Stück Bio-Ingwer (ca. 1 cm lang) |
| 3 Datteln (entsteint) | 1 EL Hibiskus-Pulver (ersatzweise Acai-Pulver) |
| 4 EL Hirseflocken | 4 EL gepoppter Dinkel |
| 1 EL schwarzer Sesam | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 23 g F, 9 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Den Apfel und die Trauben waschen. Den Apfel anschließend vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in Stücke schneiden. Die Trauben von den Stielen zupfen. Das Avocadofleisch aus der Schale löffeln. Alles in einen Mixer füllen.
2. Das Ingwerstück waschen und etwa eine teelöffelgroße Menge reiben. Die Datteln halbieren. Beides zusammen mit dem Hibiskus-Pulver und etwa 100 ml Wasser ebenfalls in den Mixer geben und alles zu einer dickflüssigen Masse pürieren.
3. Den Smoothie in Frühstücksschalen füllen. Mit Hirseflocken, Dinkel-Pops und Sesamkörnern bestreut genießen.