

Rezept

Kurkuma-Kokos-Bowl

Ein Rezept von Kurkuma-Kokos-Bowl, am 18.12.2025

Zutaten

| | |
|--|---|
| 100 g Möhren | Salz |
| 2 kleine, sehr reife Bananen | ca. 100 ml ungesüßter Pflanzendrink (z. B. Haferdrink, Dinkeldrink, Buchweizendrink) |
| 20 g Kokosmilch | 50 g feine Haferflocken |
| 1 EL gemahlene Kurkuma | 1 EL Leinsamen |
| ca. 100 g Früchte für die Garnitur (nach Belieben, z. B. Bananenscheiben, Apfelspalten oder Beeren) | ca. 1 TL gemahlene Mandeln für die Garnitur (nach Belieben) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal, 7 g F, 7 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, waschen, falls nötig schälen, und in dünne Scheiben schneiden. Die Möhrenscheiben in einem Topf knapp mit Wasser bedecken und 1 Prise Salz hinzufügen. Zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze in 10-15 Min. weich kochen. Inzwischen die Bananen schälen und grob schneiden.
2. Die Möhren mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser nehmen und in einen hohen Rührbecher geben. 100 ml des Kochwassers hinzufügen und alles mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Bananen, Pflanzendrink sowie Kokosmilch dazugeben und alles fein pürieren. Die Haferflocken mit einem Löffel unterrühren. Die Masse ca. 10 Min. ruhen lassen.
3. Die Kurkuma unterrühren, mit dem Pürierstab pürieren. Ist die Konsistenz sehr zähflüssig, eventuell noch etwas Pflanzendrink untermixen. Die Leinsamen mit einem Löffel unterrühren. Die Bowl auf Schälchen verteilen und nach Belieben mit Früchten sowie gemahlenen Mandeln garnieren.