

Rezept

Layered Mousse mit Spinat, Himbeeren und Avocado

Ein Rezept von Layered Mousse mit Spinat, Himbeeren und Avocado, am 25.04.2024

Zutaten

200 g frischer Blattspinat (alternativ: 160 g aufgetauter TK-Spinat)	2 reife Bananen
3 EL Haferflocken	150 g Himbeeren
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Honig
$\frac{1}{2}$ reife Mango	1 Avocado
1 EL Chia-Samen	50 g griechischer Joghurt
Spinatblätter (nach Belieben)	Himbeeren oder

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Für die unterste Schicht den Spinat putzen, waschen und verlesen. Spinat in einem Topf 200 ml kochendem Wasser 2 - 3 Min. blanchieren. Dann herausnehmen und auskühlen lassen. 1 Banane schälen. Banane und Spinat mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Mischung in zwei Gläser geben.
2. Die Himbeeren verlesen und vorsichtig waschen, mit Haferflocken und Honig ebenfalls fein pürieren. Das Himbeerpüree als zweite Schicht in die Gläser füllen.
3. Für die dritte Schicht den Saft der Zitrone auspressen. Übrige Banane schälen. Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Hälften lösen, mit Zitronensaft und der Banane pürieren. Die Mischung ebenfalls auf die zwei Gläser aufteilen.
4. Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch erst vom Stein schneiden und dann in grobe Stücke schneiden. Mit dem Joghurt und den Chiasamen pürieren. Den Mangojoghurt als letzte Schicht in die Gläser füllen. Die Gläser mit der Mousse für ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen. Nach Belieben mit Spinatblättern oder Himbeeren garniert servieren.