Rezept

Möhren-Smoothie-Bowl

Ein Rezept von Möhren-Smoothie-Bowl, am 13.06.2025

Zutaten

- **2** Möhren (ca. 200 g)
- **125 g** TK-Mango in Stücken
- **1 TL** Zimtpulver
- **2 TL** Zitronensaft
- **1 TL** Mandelblättchen
- **1** große reife Banane
- **3 EL** Haferflocken
- **2 EL** ungesüßtes helles Mandelmus
- **1 TL** Agavendicksaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 15 g F, 7 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich waschen, putzen und einen Teil für die Garnitur klein raspeln (ca. 2 EL). Übrige Möhren in grobe Stücke schneiden und in einen Hochleistungsmixer füllen. Banane schälen und direkt in den Mixer in Stücke schneiden.

2. Die gefrorenen Mangostücke, die Haferflocken und den Zimt ebenfalls in den Mixer geben und alles fein pürieren. Den Smoothie auf zwei Müslischalen verteilen.

3. Das Mandelmus mit dem Zitronensaft und dem Agavendicksaft glatt rühren. Eine kleine Pfanne erhitzen und die Mandelblättchen darin ohne Fett leicht anrösten. Die Mandelmus-Creme, die Möhrenraspel und die Mandelblättchen auf der Bowl anrichten und servieren.