Rezept

Pinke Smoothie-Bowl

Ein Rezept von Pinke Smoothie-Bowl, am 01.06.2025

Zutaten

- **2** Bananen
- **100 g** Kokosmilch
- **100 g** gemischte Beeren (z.B. Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren)
- **2 EL** Kürbiskerne
- **200 g** TK-Himbeeren
- **2 EL** Leinsamen
- **4 EL** Granatapfelkerne
- **2 EL** Kokoschips

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 25 g F, 10 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Bananenscheiben mit den gefrorenen TK-Himbeeren, der Kokosmilch, 100 ml Wasser und den Leinsamen in einen Hochleistungsmixer geben. Alles pürieren und die Masse auf zwei Schüsseln verteilen.

2. Die gemischten Beeren verlesen, waschen, abtropfen lassen und falls nötig zerkleinern, dann ebenfalls in die Schüsseln geben. Die Smoothie-Bowls mit den übrigen Bananenscheiben, den Granatapfelkernen, den Kokoschips und den Kürbiskernen garnieren.