

Rezept

## Pinke Smoothie-Bowl

Ein Rezept von Pinke Smoothie-Bowl, am 25.04.2024

### Zutaten

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