

Rezept

Schokoladige Birnen-Smoothie-Bowl

Ein Rezept von Schokoladige Birnen-Smoothie-Bowl, am 18.12.2025

Zutaten

2 Birnen	50 g Mandeln
1 EL Kakaopulver	$\frac{1}{2}$ Vanilleschote
Stevia (nach Belieben)	150 ml Mandeldrink
4 EL Buchweizenflocken	4 EL pepuffter Quinoa
2 EL geschälte Hanfsamen	1 EL Kakaonibs

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 550 kcal, 27 g F, 18 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Die Birne waschen, würfeln und in einen Standmixer geben. Mandeln, Kakao und Vanilleschote hinzufügen. Wer es besonders süß mag, streut noch etwas Stevia ein. Zum Schluss den Mandeldrink hineingießen und alles fein pürieren.
2. Den Smoothie auf Schalen verteilen. Buchweizenflocken, Quinoa, Hanfsamen und Kakao-Nibs darüberstreuen, umrühren und genießen.