

## Rezept

# Schokoladige Birnen-Smoothie-Bowl

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

## Zutaten

|             |                        |               |                  |
|-------------|------------------------|---------------|------------------|
| <b>2</b>    | Birnen                 | <b>50 g</b>   | Mandeln          |
| <b>1 EL</b> | Kakaopulver            | $\frac{1}{2}$ | Vanilleschote    |
|             | Stevia (nach Belieben) | <b>150 ml</b> | Mandeldrink      |
| <b>4 EL</b> | Buchweizenflocken      | <b>4 EL</b>   | pepuffter Quinoa |
| <b>2 EL</b> | geschälte Hanfsamen    | <b>1 EL</b>   | 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.