

Rezept

Smoothie-Bowl mit Basilikum und Banane

Ein Rezept von Smoothie-Bowl mit Basilikum und Banane, am 14.12.2025

Zutaten

4 Salatblätter
1 kleine Banane
100 ml Apfelsaft
100 g Himbeeren

3 Stängel Basilikum
2 Äpfel
1 EL Zitronensaft
6 EL Super-Slow- Müslimischung (ersatzweise
Cranberry-Granola, siehe Rezept-Tipp)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 300 kcal, 8 g F, 5 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Salatblätter und Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Banane schälen und in grobe Stücke teilen. Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Beides zusammen mit Salat, Basilikum samt Stängeln, Apfel- und Zitronensaft im Mixer fein pürieren.
2. Die Himbeeren verlesen und vorsichtig waschen. Den Smoothie auf zwei Schüsseln verteilen, dann die Himbeeren und Super-Slow-Müsli- Mischung darüberstreuen und sofort servieren.