

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.