

## Rezept

# Smoothie mit Sonnenblumenkernen und Spirulina

Ein Rezept von Smoothie mit Sonnenblumenkernen und Spirulina, am 04.06.2023

## Zutaten

<b>2 EL</b> Sonnenblumenkerne	<b>8</b> getrocknete Kugelfeigen (Zwergfeigen)
<b>300 ml</b> Wasser (insgesamt zum Einweichen)	<b>1</b> Avocado
<b>4</b> Pflaumen	<b>1 EL</b> Spirulinapulver
<b>ca. 200 ml</b> Wasser	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 3 Personen (ca. 600 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min  
**Pro Portion** Ca. 185 kcal, 11 g F, 4 g EW, 18 g KH

## Zubereitung

1. Die Sonnenblumenkerne in 100 ml Wasser 12 Std. einweichen, am besten über Nacht. Die Feigen in 200 ml Wasser 4 Std. einweichen.
2. Die Avocado so in 2 Hälften schneiden, dass auch der Kern halbiert wird. Aus einer Avocadohälfte das Fruchtfleisch und die Steinhälfte mit einem Löffel aus der Schale lösen und beide Zutaten in den Mixer geben. Die andere Avocadohälfte anderweitig verwenden.
3. Die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in den Mixer geben. Die Sonnenblumenkerne und die Feigen jeweils mitsamt dem Einweichwasser sowie das Spirulina-Pulver ebenfalls in den Mixer geben. 200 ml Wasser hinzufügen.
4. Den Mixer auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Die Konsistenz prüfen. Nach Belieben noch etwas Wasser dazugeben und erneut kurz mixen.
5. Den Smoothie in Gläser füllen und als sättigende Zwischenmahlzeit genießen.