

Rezept

Super-Bowl mit Granatapfel & Quinoa

Ein Rezept von Super-Bowl mit Granatapfel & Quinoa , am 02.04.2023

Zutaten

⅓ Ananas	1 Banane
100 g Naturjoghurt (ersatzweise veganer Joghurt)	1 EL Honig
½ Granatapfel	2 EL Hanfsamen
6 EL gepoppter Quinoa	2 EL Kakaonibs

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 475 kcal, 17 g F, 11 g EW, 67 g KH

Zubereitung

1. Die Ananas schälen und würfeln. Die Banane schälen und vierteln. Beides mit Joghurt und etwas Honig in einen Standmixer geben und alles fein pürieren.

2. Die Granatapfelhälfte nochmal halbieren und die Kerne herauslösen. Am besten in einer Schüssel voller Wasser, dann spritzt es weniger. Den Smoothie aus dem Mixer in zwei Schalen füllen. Die Granatapfelkerne hinzugeben. Hanfsamen, Quinoa-Pops und Kakao-Nibs darauf verteilen. Fertig!