Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Süße Smoothie-Bowl

Ein Rezept von Süße Smoothie-Bowl, am 14.06.2025

Zutaten

250 g	Erdbeeren
2 EL	Limettensaft
2 EL	Ahornsirup
2 EL	Kokoschips
2	große Bananen
200 g	cremige Kokosmilch
2 EL	Amarant-Pops (gepufft; ersatzweise Popcorn oder Knuspermüsli)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 30 g F, 6 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Die Erdbeeren in einem Sieb kalt abbrausen und von den grünen Kelchblättern befreien. Nach Belieben eine kleine Handvoll Erdbeeren halbieren und für die Garnitur beiseitelegen. Übrige Erdbeeren grob zerkleinern und in einen hohen Rührbecher geben. Die Bananen schälen, bis auf eine halbe Banane grob zerkleinern und mit 1 ½ EL Limettensaft mit in den Rührbecher geben. Die übrige Bananenhälfte in Scheiben schneiden und mit ½ EL Limettensaft beträufeln.

2. Die Kokosmilch und den Ahornsirup in den Rührbecher geben. Alles mit einem Pürierstab fein pürieren.

3. Den Smoothie nach Belieben mit Ahornsirup abschmecken und gleich auf zwei Schalen verteilen. Mit den Bananenscheiben, den Amarant-Pops, den Kokos-Chips und nach Belieben mit den Erdbeeren garnieren. Die Smoothie-Bowls gleich genießen.