



## Think green: grüne Gerstengras-Smoothiebowl

Vorbereiten

**13**

Minuten

Zubereiten

**2**

Minuten

Niveau

**Einfach**



### Zutaten

- 1 Mango (sehr reif)
- 2 reife, gefrorene Bananen
- 1 reife Nektarine
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 gehäufte TL Gerstengraspulver
- 1 gehäufte EL Kokosraspel
- 1 Handvoll Blattspinat (TK oder frisch)
- Deko nach Belieben (Kiwi, Chiasamen, Kokoschips, Bananenschreiben, Mango-Streifen, Haferflocken,... alles was das Herz begehrt)

### Zubereitung

Alle Zutaten bis auf die Deko in einem Mixer pürieren, in eine Schüssel geben und dekorieren. Die Konsistenz der Bowl ist deutlich dickflüssiger als bei einem Smoothie - lasst euch davon nicht irritieren, das ist so gewollt, da ihr sie sonst schlecht löffeln könnt. :-)



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf <https://artgerecht.com> und erhalte **10% Rabatt**.