



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 gehäufter TL Gerstengraspulver
- 1 gehäufter 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. :-)