

## Acai-Bowl Grundrezept: Powerfrühstück in 5 Minuten

ZUBEREITEN

5  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 1 Portion

#### Für die Acai-Bowl

1 Teelöffel Acai-Pulver  
100 g TK-Blaubeeren  
1 Banane (gefroren)  
55 ml Mandelmilch

#### Für das Topping

1 Esslöffel Knuspermüsli  
1 Handvoll Erdbeeren  
1 Esslöffel Mango  
1 Esslöffel Blaubeeren  
1/2 Banane  
1 Kiwi

Zuerst ein Rührei mit Speck, dann einen Hefezopf mit Zimt und zum Schluss Joghurt mit Obst – ich bin der absolute Frühstücksfan. Wenn es nach mir ginge, könnte ich jeden Tag mit süßen und salzigen Köstlichkeiten beginnen. Samstag und Sonntag – kein Problem. Aber Montag, Dienstag und Mittwoch? Oder Donnerstag und Freitag? Die Zeit ist knapp, das Angebot auch. Und weil weiße Brötchen mit Marmelade nicht gerade das Gesundeste sind, habe ich mich mit Joghurt und Obst angefreundet.

Auf die Dauer – ganz schön langweilig. 3 Esslöffel Naturjoghurt, 1 Esslöffel Quark, dazu ein klein geschnittener Apfel und ein paar Trauben. Tag ein, Tag aus. Von Montag bis Freitag, um kurz vor halb acht.

Das muss doch auch anders gehen. Gesünder, abwechslungsreicher – alles in allem einfach besser. Und das geht es tatsächlich. Acai-Bowls nennen sich die kleinen Köstlichkeiten, auf die ich in diversen Zeitschriften und sozialen Medien gestoßen bin. Was Acai-Bowls sind? Unwiderstehlich leckere Frühstücksschüsseln, vollgepackt mit frischem Obst, knackigen Nüssen und vieler anderer Leckereien. Wie sie ausgesprochen werden? Assaiii-Bowls – mit scharfem s und langem i. Positiver Nebeneffekt: Acai-Bowls sehen so gut aus, dass ich mich am Abend schon auf das Frühstück am nächsten Morgen freue. Mein Wecker – quasi überflüssig. Besser geht es kaum, oder? Dann kommt hier mein Acai-Bowl Grundrezept, als perfekte Basis für deine neue Lieblingsschüssel.

### Was ist eine Acai-Bowl

Die Acai-Bowl ist eine fruchtige Müsli-Alternative - ein Smoothie zum Löffeln quasi. Die Basis: eine Kombination aus Mandelmilch, Bananen oder Beeren. Und natürlich der Acai-Beere. Entweder als Pulver oder Püree. Traditionell wird die Acai-Bowl aus gefrorenem Fruchtpüree hergestellt, den sogenannten Frozen Packs. Hier in Deutschland nur schwer zu bekommen, werden sie gerne durch Acai-Pulver und gefrorene Beeren ersetzt. Und zum Schluss mit allerhand Köstlichkeiten getoppt.

Nicht nur ihr hübsches Äußeres, auch ihr einzigartiger Geschmack und ihre vielen positiven Eigenschaften machen die Acai-Bowls zum echten Frühstücksliebbling. Zuerst nur in Brasilien, dann in ganz Amerika und jetzt auch bei uns.

Du willst mehr über Smoothies erfahren? Ich beantworte dir in meinem [großen Smoothie Guide](#) all deine Fragen.

# Acai-Bowl Grundrezept: Powerfrühstück in 5 Minuten

## Die Acai-Beere - das neue Superfood?

Sie ist gerade einmal ein Zentimeter groß und schon der Star amerikanischer Hollywoodschönheiten. Die kleine Beere, die optisch an Blaubeeren erinnert, konkurriert seit diesem Sommer mit Goji und Acerola und tut gut daran, die Spitze der Superfoods zu erobern – nicht zuletzt, weil man aus ihr so herrlich schmeckende Acai-Bowls zaubern kann. Aber ein Blick zurück. Woher kommt die Acai-Beere eigentlich?

Klein, rund und dunkelblau: Auf den ersten Blick sehen Acai-Beeren ziemlich unscheinbar aus. Das sind sie irgendwie auch – in ihrer Heimat Brasilien zumindest. Hier gehören die blauen Beeren genauso auf den Teller, wie Äpfel und Birnen bei uns.

Acai-Beeren werden das ganze Jahr über geerntet, vorzugsweise in den Überschwemmungsgebieten des Amazonas. Und anschließend püriert oder gefriergetrocknet und gemahlen. Allerdings nur ihre Haut. In ihrem Inneren bestehen Acai-Beeren zu 90 Prozent aus Kernen und Samen.

## Darum solltest du Acai-Beeren essen

Acai-Beeren werden als Wunderbeeren angepriesen, die schlank machen und zu einer schönen Haut verhelfen sollen. Bei so vollmundigen Werbeversprechen bin ich immer skeptisch. Was man der Beere aber auf jeden Fall zu Gute halten kann, ist folgendes:

- Kaum eine andere andere Frucht ist so **reich an Antioxidantien** wie die die Acai-Beere. Was das bedeutet? Antioxidantien fangen freie Radikale und fördern die Erneuerung der Zellen.
- Die Acai-Beere enthält große Mengen an **mehrfach ungesättigten Fetten**. Omega 3,6 und 9 wirken sich positiv auf die Blutwerte aus, fördern die Durchblutung und senken den Blutdruck.
- Der Anteil von **Vitamin B1 und C** ist bei der Acai-Beere höher als bei vielen anderen Früchten.
- Die Acai-Beere enthält eine Vielzahl von Mineralien, wie zum Beispiel **Magnesium, Zink, Kalzium und Eisen**.
- Die Acai-Beere macht lange satt.

## Acai-Bowl mit Pulver



1 Teelöffel Acai-Pulver entspricht ca. 35 g frischen Acai-Beeren.

Klar, frisch ist die Acai-Beere am besten. Da sie aber sehr verderblich und nur schwer zu exportieren ist, kannst du beherzt auf das purpurfarbene Pulver zurückgreifen. Hierfür werden die Beeren gefriergetrocknet und zu Pulver gemahlen - in einem besonders schonenden Verfahren. So bleiben die vielen positiven Eigenschaften der Acai-Beere auch nach der Verarbeitung erhalten. Großer Pluspunkt: Das Acai-Pulver ist kohlenhydratärmer als die frische Frucht oder das tiefgefrorene Püree.

## Acai-Bowl mit Fruchtpüree

Das Fruchtpüree ist die Basis vieler Acai-Bowls. Es schmeckt frischer und intensiver als das Acai-Pulver, ist in Deutschland aber nur schwer zu bekommen. Der Fine Fruits Club aus Berlin bietet auf seiner gleichnamigen Website eine kleine Auswahl qualitativ hochwertiger Fruchtpürees an.

Beim Kauf immer auf den Wasseranteil achten. Acai-Fruchtpüree besteht zum größten Teil aus Acai-Trockenmasse, der je nach Qualitätsstufe mehr oder weniger Wasser hinzugefügt wird. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen folgenden Qualitätsstufen:

1. Acai fino: geringe bis mittlere Trockenmasse
2. Acai medio: mittlere bis höhere Trockenmasse
3. Acai grosso: sehr hohe Trockenmasse

Folglich ist das Fruchtpüree mit der größten Trockenmasse und dem geringsten Wasseranteil das Beste.

## Acai-Bowl Grundrezept: Powerfrühstück in 5 Minuten

### Acai-Pulver oder Acai-Püree?

Du möchtest morgen mit einer Acai-Bowl in den Tag starten und fragst dich nun, ob du zu Pulver oder Fruchtpüree greifen sollst? Wenn du Acai-Fruchtpüree bekommst, ganz klar: Fruchtpüree. Es schmeckt intensiver und frischer als Acai-Pulver und verfügt obendrein über einen höheren Nährwert. Aber keine Panik! Für deine erste Acai-Bowl tut es auch das Pulver. Leider kannst du Pulver und Fruchtpüree nicht 1:1 ersetzen. Am besten probierst du selbst einmal aus, wie sich das Pulver in deinen Frühstücksschüsseln macht. Eine kleine Orientierungshilfe von mir: 100 g Acai-Püree sind in etwa mit 1 TL Acai-Pulver und 50 g Blaubeeren gleichzusetzen.

### Original Acai-Bowl aus Brasilien

Anders als bei uns, ist das Originalrezept aus Brasilien relativ schlank gehalten. Die traditionelle Acai-Bowl besteht hauptsächlich aus gefrorenem Acai-Püree – verfeinert mit Bananen und Guarana Sirup, einem Sirup aus den geschälten und getrockneten Samen der Guaraná-Pflanze. Getoppt wird das Ganze von frisch aufgeschnittenen Bananen und Knuspermüsli.

### Das Acai-Bowl Grundrezept



Acai-Bowl Grundrezept aus Blaubeeren, Bananen, Mandelmilch und Acai-Pulver.

Neben dem Acai-Bowl Grundrezept ist die fruchtige Schüssel in ihren zahlreichen Variationsmöglichkeiten so wandelbar, dass ich sie den ganzen Tag über löffeln könnte: Nach dem Aufstehen oder als gesunde Nascherei zwischendurch. Mit frischen Früchten oder knackigen Nüssen verfeinert. Ganz besonders gerne mag ich die

Kombination aus Beeren, Bananen und Mandelmilch. Wie du Mandelmilch selber machst? Unsere Food-Redakteurin Farina hat es ausprobiert.

- 1 -

Alle Zutaten in einem Food Processor zu einer cremigen Masse verrühren.



- 2 -

Püree in eine Schüssel geben und mit Müsli, Erdbeeren, Mango, Blaubeeren, Bananen, Kiwi und Mango garnieren.



### Acai-Bowl - so viel Kalorien hat dein Frühstück

Die Acai-Bowl eine Kalorienfalle? Unter Umständen ja. Aufgrund ihrer zahlreichen Variationsmöglichkeiten lässt sich nicht genau sagen, wie viele Kalorien eine Frühstücksschüssel hat. Eine Schüssel Erdnussbutter-

## Acai-Bowl Grundrezept: Powerfrühstück in 5 Minuten

Schoko-Mischung zum Beispiel hat 500 Kalorien, die vitaminierte Variante nur 300 Kalorien. Merke: Du allein entscheidest, ob du deine Acai-Bowl zu einer Kalorienbombe oder einem Figurschmeichler machst. Lecker ist sie allemal.

### Müsli, Nüsse und Obst - die Toppings



Nüsse, Obst oder Schokolade - erst das richtige Topping macht die Acai Bowl zu deinem Lieblingsfrühstück.

Kennst du Overnight Oats? Ganz so ähnlich verhält es sich mit der Acai-Bowl. Alles geht, nichts muss. Frische Früchte wie Himbeeren, Blaubeeren und Erdbeeren. Oder Mango, Trauben und Bananen schmecken besonders gut. Auch lecker: Pfirsiche und Nektarinen. Wer es nussig mag, der greift zu Mandeln, Haselnüssen und Cashewkernen. Und wer es knusprig mag, zu selbstgemachtem Granola. Für das besondere Etwas: Schokoladendrops, selbstgemachte Mandelmus, selbstgemachte Erdnussbutter, Kokoschips, Salzbrezeln und Knuspermüsli. Je nach Saison schmecken auch Spekulatius- und Lebkuchenbrösel super.

### Zum Ausprobieren: 5 köstliche Acai-Bowls