

Vegane Smoothie Bowl mit Granatapfel und Beeren

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für den Smoothie

200 g gemischte TK-Beeren
3/4 Granatapfel
1 Banane
2 Handvoll Babyspinat
120 ml Mandelmilch
2 Esslöffel Ahornsirup
30 g Chia Samen
1 Knolle Rote Bete

Zum Garnieren

2 Handvoll frische Beeren
1/4 Granatapfel
2 Teelöffel Chia Samen
2 Teelöffel Quinoa-Puffs
1 Zweig(e) Minze

Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer

Rote Bete dazu und lassen sich mit den kleinen Früchtchen zum eiskalten Smoothie mixen. Dann heißt es nur noch toppen und Löffel marsch!

- 1 -

Für den Smoothie Kerne aus dem Granatapfel lösen. Rote Bete und Banane schälen und grob zerkleinern.

- 2 -

Gefrorene Beeren mit Granatapfelkernen, Mandelmilch und Ahornsirup in einem Mixer pürieren. Rote Bete, Banane, Spinat und Chia Samen dazugeben und alles zu einem cremigen Smoothie mixen.

- 3 -

Smoothie auf Schüsseln verteilen, mit Granatapfelkernen, frischen Beeren, Chia Samen, Quinoa-Puffs und Minze garnieren. Smoothie Bowl sofort servieren.

Beerenfans aufgepasst - wenn ihr diese Smoothie Bowl einmal probiert habt, kommt euch zum Frühstück nichts anderes mehr auf den Löffel. Denn in dieser Schüssel ist "Beerenalarm" an der Tagesordnung. Damit es im Mixer richtig rund geht, gesellen sich noch Granatapfel und