

11 Smoothie-Bowl-Rezepte für deinen Start in den Tag



Wenn morgens die Zeit knapp wird, mixen sich viele einen Smoothie zum Mitnehmen und schlürfen ihn auf dem Weg zur Arbeit oder im Büro. Doch Hand aufs Herz - wie wäre mal ein Morgen ohne Hektik, mit einer bunten Schüssel voller Energie, die du ganz in Ruhe genießen kannst? Dein Smoothie lässt sich nämlich ganz einfach in eine Smoothie Bowl verwandeln, die du ganz genüsslich löffeln kannst. Sie wird mit etwas weniger Flüssigkeit und, ganz wichtig, mit gefrorenem Obst zubereitet. Dadurch wird die Bowl noch cremiger als ein klassischer Smoothie.

Das Beste: Um dir Stress am Morgen zu ersparen, kannst du die Bowl ganz einfach am Abend schon vorbereiten. Du brauchst nur etwas gefrorenes und frisches Obst deiner Wahl, um es mit etwas Flüssigkeit und Süßungsmittel wie Honig, Ahornsirup oder z.B. Mandelmus in den Mixer zu werfen. Morgens kannst du deine Frühstücksbowl dann noch mit Nüssen, Müsli und frischem Obst toppen. Willst du's direkt mal ausprobieren? Hier findest du 11 Rezepte für deinen Smoothie-Bowl-Morgen.

Himbeer-Kokos-Smoothie-Bowl

Cremiges Frühstück zum Löffeln gefällig? Dann ist dieses Rezept genau das richtige für dich. Gefrorene Himbeeren tanzen munter mit Banane, Kokosmilch und Kokoswasser durch den Mixer, das Ganze toppst du dann mit einer Handvoll Mandeln, frischen Beeren, Minze und Kokosraspeln. [Zum Rezept](#)



[Himbeer-Kokos-Smoothie-Bowl](#)

Pfirsich-Knusper-Smoothie-Bowl

Wenn sich Milch, Joghurt, Mandelmus und Pfirsich in einem Mixer verbinden, kommt dabei was ganz Feines heraus: eine Smoothie Bowl, die nach Milchshake schmeckt! Schmeckt wie Milchshake, ist aber um einiges gesünder als die süßen Varianten, die man sich ab und an als Nachtisch gönnt. [Zum Rezept](#)



[Pfirsich-Knusper-Smoothie-Bowl](#)

Acai-Smoothie-Bowl mit Avocado, Banane und Kakao

Wer Schokopudding zum Frühstück isst, tut erstmal nicht

11 Smoothie-Bowl-Rezepte für deinen Start in den Tag

besonders viel für die Fitness und einen vitalen Start in den Tag. Darum gibt's für ein echtes Powerfrühstück Schokopudding auch als gesunde Variante: Banane, Acai Beeren, Avocado, Mandelmilch und Datteln vereinen sich für diese Bowl im Mixer. Den Schokokick bekommt der Smoothie dann durch eine gute Ladung Kakao. [Zum Rezept](#)



[Acai-Smoothie-Bowl mit Avocado, Banane und Kakao](#)

Solero-Smoothie-Bowl mit Mango, Maracuja und Joghrt

Okay... mehr Sommer in einer Schüssel geht nicht! Mango und Maracuja allein sind schon ein Sommerindikator, aber gepaart mit cremigem Joghurt setzt diese Smoothie Bowl wahre Kindheitserinnerungen frei, denn sie schmeckt wie das sahnig gelbe Stieleis vom Kiosk. [Zum Rezept](#)



[Solero Smoothie Bowl mit Mango, Maracuja und Joghrt](#)

Frozen-Berry-Smoothie-Bowl mit Erdbeeren und Mandelmilch

Wenn du dein Toast, Brot oder Müsli morgens nicht mehr sehen kannst - keine Sorge, du wirst nicht verhungern. Diese Frozen Smoothie Bowl wartet nur darauf, gelöffelt zu werden. Auf Instagram eroberte der Frozen-Berry-Bowl-Trend bereits die ganze Welt, also ran an den Mixer und los geht's! [Zum Rezept](#)



[Frozen Berry Smoothie Bowl mit Erdbeeren und Mandelmilch](#)

Grüne Smoothie Bowl mit Avocado und Kiwi

Noch cremiger? Geht nicht! Zumindest fällt uns nichts ein, was cremiger sein könnte als diese samtweiche Smoothie Bowl aus Avocado und gefrorener Banane. Mit etwas Spinat, frischen Blaubeeren, Kiwi und krossen Kokoschips wird das grüne Fitness-Frühstück noch unwiderstehlicher. [Zum Rezept](#)



11 Smoothie-Bowl-Rezepte für deinen Start in den Tag

Grüne Smoothie Bowl mit Avocado und Kiwi

Kokos-Smoothie-Bowl mit Quinoa Crispies und Drachenfrucht

Wer hat die Kokosnuss geklaut?! Wir haben sie gesichtet – gepaart mit Banane, Haferflocken, einer Portion Chia-Samen und etwas Vanille macht es sich die Kokosmilch in deiner Schüssel gemütlich. Für den extra Exotik-Faktor kannst du das Frühstück mit Drachenfrucht toppen. [Zum Rezept](#)



Kokos-Smoothie Bowl mit Quinoa Crispies und Drachenfrucht

Vegane Smoothie Bowl mit Granatapfel und Beeren

Einmal von dieser Smoothie-Bowl gelöffelt möchtest du nie wieder etwas anderes zum Frühstück. Granatapfel, Blaubeeren, Banane, Himbeeren und Brombeeren in einer Schüssel - fruchtiger und frischer kannst du nicht in den Tag starten. [Zum Rezept](#)



Vegane Smoothie Bowl mit Granatapfel und Beeren

Smoothie Bowl mit Himbeeren, Mandelmilch und Knuspermüsli

Sie sieht nicht nur schön aus, sie ist vegan, super fruchtig und hält lange satt. Gefrorene Banane, Mango, Himbeeren, Mandelmilch- und mus zubereitet - mehr brauchst du nicht, um dir eine Schüssel voller Energie zu zaubern. Außer vielleicht eine Handvoll Himbeeren, Knuspermüsli und Mandelblättchen zum Toppen. [Zum Rezept](#)



Smoothie Bowl mit Himbeeren, Mandelmilch und Knuspermüsli

Mango-Smoothie-Bowl mit Blaubeeren und Kokos

Banane schälen und schnippeln, zusammen mit gefrorener Mango und Ananas in den Mixer werfen und mit Kokoswasser cremig pürieren – easy oder? Mit nur so wenig Aufwand kannst du dir morgens eine Gute-Laun-

11 Smoothie-Bowl-Rezepte für deinen Start in den Tag

-Sommer-Bowl zubereiten. [Zum Rezept](#)



[Mango-Smoothie-Bowl mit Blaubeeren und Kokos](#)

Smoothie Bowl mit Rote Bete und Grapefruit

Diese Bowl ist nicht nur hübsch anzusehen, sie hat es auch richtig in sich! Volle Power voraus mit Grapefruit, griechischem Joghurt und Roter Bete. Moment, Rote Bete zum Frühstück? Yes, schmeckt! Durch Banane und etwas Ingwer wird die rote Knolle zum wahren Frühstückswunder. [Zum Rezept](#)



[Smoothie Bowl mit Rote Bete und Grapefruit](#)