

## Smoothie Bowl mit Rote Bete und Grapefruit

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

5  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

#### Für den Smoothie

- 2 Grapefruits
- 125 g griechischer Joghurt
- 1 Esslöffel Chia Samen
- 1 Banane
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Knolle Rote Bete
- 2 Esslöffel Agavendicksaft

#### Zum Garnieren

- 1 Esslöffel Chia Samen
- 1 Esslöffel Haferflocken
- 1 Teelöffel Agavendicksaft
- 1 Esslöffel Kokosraspeln

#### Besonderes Zubehör

- Hochleistungsmixer

Sorg für mehr Farbe in deiner Smoothie Bowl! Für einen extra bunten Start in den Morgen musst du nur fix etwas Grapefruit und Rote Bete mit Joghurt mixen und die cremigen Smoothies mit allerlei Köstlichkeiten nach Lust und Laune toppen. Alles genüsslich löffeln und der Tag kann kommen.

- 1 -

Für den Smoothie Grapefruits schälen und Fruchtfleisch kleinschneiden. Banane schälen und in Stücke brechen. Ingwer schälen und reiben.

- 2 -

Grapefruit, Banane und Ingwer zusammen mit Chia Samen, griechischem Joghurt und Agavendicksaft in einem Mixer zu einem cremigen Smoothie pürieren. Die Hälfte des Smoothies auf Schüsseln oder Gläser verteilen.

- 3 -

Rote Bete schälen und grob würfeln. Zwei Würfel beiseitelegen, restliche Rote Bete zur anderen Hälfte des Smoothies in den Mixer geben. Erneut fein pürieren und gleichmäßig auf die Schüsseln verteilen.

- 4 -

Übrige Rote Bete fein würfeln. Smoothie Bowls nach Belieben mit Rote-Bete-Würfeln, Chia Samen, Haferflocken und Agavendicksaft garnieren.