

## Mit 4 Zutaten zur perfekten Smoothie Bowl - auch ohne Rezept!



Wer kennt sie nicht – diese Tage, an denen einfach nichts klappen will. Der Wecker klingelt 30 Minuten zu spät, die Bahn fährt einem vor der Nase weg und das Lieblingscroissant ist auch schon ausverkauft. Was dann hilft? Ein großes Stück Schokolade. ‚Aber ...‘ meldet sich das Teufelchen zu Wort. ‚Gönn dir ...‘ entgegnet das Engelchen. Und nun?

Gestern war so ein Tag. Ich habe zum ersten Mal (!) in meinem Leben verschlafen, kam 40 Minuten zu spät zur Arbeit und habe ein wichtiges Meeting verpasst. Zum Leidwesen meiner Kolleginnen. Meine Stimmung – im Keller. ‚Ich hab da was für dich‘, flötete mir meine Kollegin entgegen. Bitte keine Schokolade dachte ich. Das überstehe ich nicht. Nein, es gab keine Schokolade. Es gab eine Schale purer Lebensfreude – eine Schale voller Vitamine, guter Fette und wichtiger Mineralstoffe. ‚Bananen machen glücklich, Nüsse beruhigen die Nerven und Blaubeeren – weil du sie so gerne magst‘, grinst mich meine Kollegin an. WOW – sieht das toll aus! ‚Lass es dir schmecken‘, flüstert das Engelchen mir zu. ‚Nur zu‘, spornt mich das Teufelchen an. Na dann ...

### Die Smoothie Bowl - ein Smoothie zum Löffeln?

Ist das ein – Smoothie? Fast! Das, was da so vor sich her leuchtet, ist eine Smoothie Bowl – ein Smoothie zum Löffeln quasi. Also doch ein Smoothie? Nein, nicht ganz! Anders als beim Smoothie kommen bei einer Smoothie Bowl Toppings auf das pürierte Obst. Nüsse oder Mandeln. Beeren oder Bananen. Erdnussbutter oder

Kokosflocken. Und für alle Fitness-Foodies: Chia-Samen und Quinoa-Crispies. Erinnert ein bisschen an ... - Richtig: Acai Bowls! Einziger Unterschied: die Basis. Hier kommen weder Acai-Püree noch Acai-Pulver in die Schüssel. Dafür jede Menge gefrorenes Obst.

Streng genommen darf sich eine Smoothie Bowl nur Smoothie Bowl nennen, wenn sie aus mindestens einem Teil gefrorener Früchte oder Gemüse besteht. Und das aus gutem Grund: Gefrorene Bananen, Mangos und Pfirsiche verleihen der Bowl eine besonders feine und feste Konsistenz. Aber unter uns: Wenn es schnell gehen muss, greife auch ich zu frischem Obst und Gemüse. Ist dann ein bisschen flüssiger und weniger kalt, schmeckt aber genauso gut.

### Es geht auch ohne - ohne Rezept

Es gibt für alles ein Rezept – für Marmorkuchen und Donauwelle. Für Bienenstich und Käsekuchen. Selbst für Spiegelei. Also muss es doch auch ein Rezept für Smoothie Bowls geben, oder etwa nicht?

Klar – es gibt Rezepte für beerige Smoothie Bowls, nussige Smoothie-Bowls und Smoothie Bowls mit Schokolade. Aber was, wenn du ganz plötzlich Lust auf eine Smoothie Bowl bekommst, du aber weder die nötigen Zutaten zu Hause hast, noch sie irgendwo besorgen kannst. Die Smoothie Bowl über Bord werfen? Bloß nicht! Selbst aus Resten lassen sich ganz wunderbare Vitaminbomben zaubern.

Alles, was du für deine vitamingeladenen Schüsseln brauchst sind:

#### 1 Tasse Obst

Von Blaubeeren über Bananen bis hin zu Äpfel - in deiner Smoothie Bowl findet jedes Obst Platz.

#### 1/2 Tasse Flüssigkeit

Erst durch Wasser und Milch bekommt deine Smoothie Bowl die richtige Konsistenz.

# Mit 4 Zutaten zur perfekten Smoothie Bowl - auch ohne Rezept!

## 1 Esslöffel Süßungsmittel

... weil es nicht süß genug sein kann.

## 1 Handvoll Toppings

Der letzte und wichtigste Schritt: Das Topping.

## Es grünt so grün - Green Smoothie Bowls

Grüne Smoothies sind in aller Munde. Fitness-Foodies und Hollywoodschönheiten schwören darauf. Aber auch meine Freundin Lisa trinkt seit Neuestem jeden Morgen einen grünen Smoothie. „Macht schön“, nuschelt sie in ihren Strohhalm. Attraktivität schön und gut. Aber jeden Morgen einen Smoothie schlürfen – da ist nichts für mich. Ich brauche etwas zwischen den Zähnen. Ein bisschen Obst, ein bisschen Gemüse und ein paar Nüsse. Nicht viel, aber immerhin etwas.

Was mit süßen Smoothies funktioniert, muss doch auch mit grünen Smoothies klappen. Oder etwa nicht? Also warum nicht Spinat, Rucola und Avocado pürieren. Und mit Mandeln, Nüssen und klein geschnittenem Obst verfeinern. Mein Favorit: Eine Smoothie Bowl mit Avocado, Bananen und Spinat. Und obendrauf eine Trilogie aus Kiwi, Kokoschips und Blaubeeren.

### Grüne Smoothie Bowl mit Avocado und Kiwi

Kleiner Tipp: Smoothie Bowls sind der perfekte Einstieg für Green Smoothie-Neulinge. Ist dir die Basis zu bitter, dann toppe deine Smoothie Bowl doch einfach mit süßen Beeren oder Trauben. Auch lecker: Erdnussbutter, Mandelmus und Agavendicksaft.

## Welches Zubehör brauche ich für meine Smoothie Bowls?

Es gibt nur eine einzige Sache, die du wirklich für deine Smoothie Bowls brauchst – einen Mixer. Ob du dich für einen handelsüblichen Standmixer, einen Mini-Mixer oder einen Hochleistungsmixer entscheidest, bleibt dir überlassen. Du möchtest dir grüne Smoothie Bowls zaubern? Dann solltest du dir einen Hochleistungsmixer zulegen. Nur ein Mixer mit erhöhter Umdrehungszahl (ab ca. 18.000 Umdrehungen pro Minute) kann die Zellulosewände der Pflanzenzellen aufbrechen und so alle wertvollen Inhaltsstoffe freisetzen. Mehr über den richtigen Mixer verrate ich dir hier.

Was du sonst noch brauchst? Ein gutes Messer zum Schneiden und Hacken.

## 10 + 1 Gründe Smoothie Bowls zu löffeln

Schokolade macht glücklich. Das war so, das ist so und das wird auch immer so bleiben. Punkt. Aber glaubt mir – Smoothie Bowls machen mindestens genauso glücklich. Ja klar, was soll ich jetzt auch anderes sagen. Wieder nur so ein ‚blabla‘ ... - dachte ich auch, bis ich in den Genuss der farbenfrohen Schüsseln gekommen bin. Eine schöner als die andere. Die vitamingeladene Farbenpracht schlägt tatsächlich aufs Gemüt. Und das nicht nur, weil sie mir ein gutes Gefühl geben. Sondern auch, weil sie so herrlich nach Sommer schmecken – nach Maxikleidern, Seifenblasen und Gartenpartys.

Grund Nummer eins wäre damit gefunden - Smoothies machen glücklich. Was die farbenfrohen Schüsseln sonst noch können? 10 weitere Gründe warum du Smoothie Bowls löffeln solltest:

### 5 am Tag

3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst – so viel sollst du jeden Tag essen. Das schaffst du nur in den seltensten Fällen? Smoothie Bowls helfen dir auf leckere Art und Weise dieses Ziel zu erreichen

### Für deinen Stoffwechsel

Smoothie Bowls versorgen deinen Körper mit vielen wichtigen Mikronährstoffen – mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen

### Ohne Frühstück? Ohne mich!

Du hast keine Zeit zum Essen? Diese Ausrede zählt nicht mehr. Smoothie Bowls lassen sich wunderbar vorbereiten. Die Smoothie-Basis kannst du schon am Abend vorher mixen und in deiner Mittagspause mit Nüssen und Mandeln verfeinern. Ob du es glaubst oder nicht, du kannst deinen Smoothie sogar für eine ganze Woche vorbereiten

### Kein Vitaminkiller

Obst und Gemüse werden nicht erhitzt, d.h. es bleiben alle wichtigen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe erhalten

# Mit 4 Zutaten zur perfekten Smoothie Bowl - auch ohne Rezept!

## Vitaminbombe

Durch das Mixen von grünem Gemüse werden die Zellulosewände der Pflanzenzellen aufgebrochen und alle wertvollen Inhaltsstoffe freigesetzt

## Energiebooster

Obst liefert schnell Energie. Smoothie Bowls machen dich also direkt nach dem Aufstehen fit für den Tag und beugen als Nachmittagssnack dem berühmten Nachmittagstief vor

## Ganz leicht

Smoothie Bowls liegen nicht schwer im Magen. Die Kombination aus flüssiger und fester Nahrung macht's. Du fühlst dich nach dem Essen nicht schlapp und antriebslos – im Gegenteil

## Unendlich viele Möglichkeiten

Smoothie Bowls werden nicht langweilig. Neben der Basis kannst du dich auch im Topping voll und ganz austoben

## Rund um die Uhr

Du bestimmst, ob du deine Smoothie Bowl zu einem Fitmacher-Frühstück oder zu einem proteinreichen Abendessen machst

## Gesund schmeckt besser!

Und der Wichtigste aller Gründe: Smoothie Bowls schmecken unwiderstehlich gut!

## 6 mal anders, 6 mal lecker - 6 Ideen für Smoothie Bowls