

150 ml Gemüsebrühe (nach Belieben)

Salz

ZUBEREITUNG

1. Den Bulgur mit 150 ml Wasser oder Gemüsebrühe in einen Topf geben. Aufkochen, Wasser salzen, 1-2 Minuten kochen lassen.
2. Anschließend 20-25 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt garen.



GREEN-GODDESS-SMOOTHIE-BOWL



2 Portionen

ZUTATEN

100 g zarte Grünkohlblätter ([s. Tipp](#))

1 Grapefruit

1 kleine Banane

1 kleine Avocado

4 getrocknete (Medjool-)Datteln

2 ½ EL Erdnussmus

300 ml Mandeldrink

1 Kiwi

100 g Heidelbeeren

5 EL Granola (Fertigmüsli, nach Belieben)

ZUBEREITUNG

1. Den Grünkohl waschen und grob zerschneiden, dann die Grapefruit halbieren und den Saft auspressen. Die Banane schälen und in Stücke schneiden, die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Datteln halbieren, entsteinen und grob zerschneiden.
2. Das klein geschnittene Obst und Gemüse mit Grapefruitsaft, Erdnussmus und Mandeldrink in einen (Hochleistungs-)Mixer geben und fein pürieren, dann auf Schalen verteilen.
3. Die Kiwi schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Heidelbeeren waschen und gründlich trocken tupfen. Beides