

KÜCHENRATGEBER

HANNAH FREY

FRÜHSTÜCK ZUCKERFREI



G|U

möglichst fein pürieren.

2 Dann Erdnussmus und Haferflocken hinzufügen, alles mit Kakao und Zimt würzen und nochmals durchmischen.

3 Anschließend den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und mit den Kakao-Nibs garnieren.



HIMBEER-SMOOTHIE-BOWL

Für 2 Personen

10 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 385 kcal

10 g EW

30 g F

22 g KH

SOMMER-REZEPT

300 g Himbeeren (frisch oder TK)

160 ml Kokosmilch

40 g zarte Haferflocken

2 EL Mandeln

4 Blätter Minze

2 EL Kokosraspel

1 Die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. 2 EL Himbeeren abnehmen und zum Garnieren beiseitestellen, die restlichen Himbeeren mit der Kokosmilch und den Haferflocken im Hochleistungsmixer fein pürieren.

(Alternativ die Zutaten in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen. Der Smoothie wird dann allerdings nicht ganz so cremig.)

2 Die Mandeln grob hacken. Die Minze waschen und trocken tupfen. Die Himbeer-Kokos-Masse auf zwei Schalen (Bowls) verteilen und mit den beiseitegestellten Himbeeren, gehackten Mandeln, Kokosraspeln und jeweils 2 Minzeblättern garnieren.



GREEN-SMOOTHIE-BOWL

Für 2 Personen
20 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 375 kcal
6 g EW
24 g F
33 g KH

VITAMINREICH

2 Mangos
50 g Blattspinat
½ Avocado
½ Limette
1 Msp. gemahlene Vanille
2 EL Mandeln
2 EL Kokosraspel

1 Die Mangos schälen und halbieren, das Fruchtfleisch erst vom Stein und dann in Würfel schneiden. Den Spinat waschen und trocken tupfen. Die Avocado schälen und grob schneiden. Den Saft der Limette auspressen.

2 Die Hälfte der Mangowürfel, Blattspinat, Avocado, Limettensaft, Vanille und 300 ml kaltes Wasser in den Hochleistungsmixer geben und alles cremig pürieren. (Alternativ die Zutaten in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen. Der Smoothie wird dann allerdings nicht ganz so cremig.)

3 Die Mandeln grob hacken. Den Smoothie auf zwei Schalen (Bowls) verteilen und die übrigen Mangowürfel darauf anrichten. Zum Servieren mit Kokosraspeln und Mandeln bestreuen.