



Grüne Smoothiebowl

WAS DU BRAUCHST:

2 reife Bananen (gefroren)

2-3 Handvoll Spinat

100-150 ml Pflanzendrink

3 EL Haferflocken

2 EL Cashew Mehl

1 EL Nussmus

1 Zitrone (Saft)

ZUTATEN „TOPPING“: Kiwi, Physalis und Hanfsamen

ANLEITUNG:

Alle Zutaten für den Smoothie in einem Hochleistungsmixer cremig mixen. Bei Bedarf noch mehr Pflanzendrink dazugeben.

Danach den Smoothie in eine Schüssel geben und mit den Toppings servieren.

Bild: Esra Tok, Rezept: Maral Kanani

