

Sommerlich-fruchtige Smoothie-Bowl

ZUTATEN

Für den Smoothie:

100 g gefrorene Himbeeren

50 g Banane

100 ml Milch, alternativ
Mandel- oder Hafermilch

Für das Topping:

Müsli-Mischung

Banane

Mandelmus

Chiasamen

Leinsamen

GERÄTE

Küchenwaage

Schüsseln

Pürierstab oder
Smoothie-Maker

Löffel

Um eine fruchtige und sommerliche Smoothie-Bowl zuzubereiten braucht man gerade einmal fünf Minuten. Himbeeren eignen sich für eine Bowl besonders gut, da sie ihr einen starken und erfrischenden Geschmack verleihen und reich an Vitamin B und C sind. Außerdem enthalten sie Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan und Eisen. Banane gibt dem Smoothie eine cremige Konsistenz und enthält Kalium, Magnesium und Vitamin B6. Vitamin B6 spielt eine wichtige Rolle im Eiweißstoffwechsel. Kalium ist wichtig für die Muskeln, die Nerven und das Herz. Die Banane verabreicht der Smoothie-Bowl außerdem die Süße, die sich später mit dem leicht säuerlichen Geschmack der Himbeeren verbindet.

TIPP: Statt Milch kann man für den Smoothie auch Mandel- oder Hafermilch nehmen, beide sind laktosefrei. Hafermilch kann besser gegen Heißhungerattacken wirken, da sie einen hohen Kohlenhydratgehalt besitzt. Hafer wirkt generell entzündungshemmend und kann bei guter Qualität auch gegen unreine Haut helfen. Mandelmus lässt die Bowl noch cremiger werden. Es enthält ungesättigte Fettsäuren, die die Darmflora unterstützen. Zusätzlich auch Vitamin E und Kalzium.

ZUBEREITUNG (ca. fünf Minuten)

1. Alle Zutaten werden mit einer Küchenwaage abgewogen und anschließend in eine Schüssel mit einem höheren Rand zum Pürieren gegeben. Natürlich kann man die Smoothie-Bowl auch mit einem Smoothie-Maker mixen. Als Erstes kommen die Himbeeren in die Schüssel, dann die Banane und nachfolgend das Mandelmus. Zum Schluss wird die Milch hinzugegeben. Püriert man die Zutaten, wird erst die Banane zerkleinert – im Gegensatz zu den gefrorenen Beeren lässt diese sich durch ihre cremigere Textur schneller und leichter zersetzen. Anschließend werden die Himbeeren nach und nach püriert. Die Milch schäumt leicht zwischen den einzelnen Beeren nach oben und hat sich bereits schon ein bisschen mit der Banane verbunden. Nach einiger Zeit sind die Beeren alle zerkleinert und es entsteht eine gleichmäßige Masse. In dieser Masse sind hellere Konturen zu entdecken. Diese kommen von dem Mandelmus, das durch den Pürierstab untergemischt wurde.

2. Jetzt kann die fertige Masse in eine kleinere Müsli- oder Bowl-Schüssel gegeben werden. Da die noch leicht gefrorene Masse zwar cremig, aber auch dickflüssig ist, nimmt man sich am besten einen Löffel, um sie besser in der Schüssel verteilen zu können. Wenn der Smoothie nun gleichmäßig in der Schüssel verteilt ist, wird das Topping vorbereitet.

3. Als Topping eignet sich eine Müsli-Mischung, auch gerne mit getrockneten Beeren und Leinsamen. Leinsamen regen die Darmtätigkeit an und dehnen sich nach dem Verzehr im Magen aus, somit kann man schneller ein Sättigungsgefühl spüren. Darüber hinaus enthalten sie einen sehr hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren und können entzündungshemmend wirken. Die Haferflocken in dem Müsli-Mix sind reich an Vitamin B1, B6 und an pflanzlichem Eisen. Getrocknete Früchte dienen als eine weitere fruchtige Einlage und machen die Smoothie-Bowl spannender. Zusätzlich kann man die Bowl mit klein geschnittener Banane verzieren. Auch Chiasamen sind zu empfehlen, weil sie viel Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren enthalten. Als weitere Dekoration eignet sich Mandelmus: Einen Löffel kurz ins Mandelmus eintunken und zum Beispiel ein Schlangenlinien-Muster auf der Bowl entwerfen.