

# Green Smoothie Bowl mit Hafer-Müsli-Mix

[Video-Version]

Leicht ⌚ ca. 15 Min.



## Zutaten | 1 Portion

100 g Gurke  
1 Banane  
1 Kiwi  
1 Handvoll Feldsalat  
150 ml Wasser  
80 g kernige Haferflocken  
20 g Haferkleie-Flocken  
1 TL Leinsamen, geschrotet  
1 EL Kürbiskerne  
1 Prise Kurkuma und  
Kardamomsamen, gemahlen

## Nährwerte pro Portion

kcal	290
Kohlenhydrate	45 g
Fett	7 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe,	9 g

## Zubereitung

Gurke evtl. schälen und in Scheiben schneiden. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Das Fruchtfleisch der Kiwi mit einem Löffel herauslösen und in Stücke schneiden. Den Feldsalat waschen und putzen. Obst und Feldsalat mit Wasser in einem Standmixer fein pürieren. Haferflocken mit Haferkleie-Flocken, Leinsamen, Kürbiskernen und Gewürzen in einer Pfanne mischen. Diesen Mix kurz trocken anrösten, bis er ganz leicht duftet. Smoothie auf zwei Bowls verteilen und den Müsli-Mix darüber streuen und mit einem Löffel servieren.



davon 2,6 g

Beta-Glucan

Salz 0,016 g