

Green-Smoothie-Bowl mit Hafer-Müsli-Mix

Leicht 🐧 ca. 15 Min.







Zutaten | 2 Portionen

1 Banane

1 Kiwi

100 g Gurke oder 1 kleiner Apfel

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, | 9,0 g |
| davon 2,6g Beta- | |
| Glucan | |
| Salz | 0,016 g |
| Magnesium | 113 mg |
| Eisen | 3,5 mg |
| Phosphor | 238 mg |
| Thiamin | 0,361 mg |
| Folat | 84,7 μg |
| Vitamin K | 48,2 μg |

Zubereitung

Banane, Kiwi und Gurke schälen und in Stücke schneiden (bei Verwendung des Apfels diesen nicht schälen). Den Feldsalat waschen und putzen. Obst und Feldsalat mit Wasser in einem Standmixer fein pürieren und in zwei Bowls (Schalen) geben.

Haferflocken mit Haferkleie-Flocken, Leinsamen, Kürbiskernen und Gewürzen mischen. Diesen Mix in einer Pfanne kurz trocken anrösten, bis er ganz leicht duftet. Müsli-Mix über den Smoothie streuen und mit einem Löffel servieren.