



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, davon 2,6g Beta- Glucan	9,0 g
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.