VEGETARISCH · HIGH PROTEIN · POST-WORKOUT

Green Power Protein Smoothie Bowl

Diese Green Power Protein Smoothie Bowl liefert Eiweiß und Ballaststoffe – ideal für alle, die lange satt bleiben möchten. Banane und Kiwi sorgen für natürliche Energie, Skyr für hochwertiges Protein. Perfekt als sättigendes Frühstück oder als Post-Workout-Bowl nach dem Training.

10	0	1	Einfach	564 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTION	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

FÜR DIE SMOOTHIE-BASIS

- 1 mittelgroße Banane (ca. 120 g, reif)
- 1 Kiwi (ca. 75 g Fruchtfleisch)
- 50 g frischer Babyspinat
- 200 g Skyr (natur)
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 5 g Chiasamen

TOPPINGS

- 1 Kiwi (ca. 75 g Fruchtfleisch), in Scheiben
- 15 g Kokoschips
- 10 g Kakaonibs
- 30 g körniger Frischkäse

ZUBEREITUNG

1. Vorbereitung: Schälen Sie die Banane und die Kiwi für die Basis. Waschen Sie den Babyspinat gründlich und lassen Sie ihn gut abtropfen.
2. Smoothie mixen: Geben Sie Banane, Kiwi, Spinat, Skyr, Mandelmilch und Chiasamen in einen leistungsstarken Mixer. Mixen Sie alles 30–60 Sekunden, bis eine dicke, cremige Konsistenz entsteht. Die Masse sollte löffelbar und nicht flüssig sein. Falls sie zu dick ist, geben Sie esslöffelweise Mandelmilch hinzu. Ist sie zu dünn, mixen Sie 2–3 Eiswürfel unter.
3. Anrichten: Füllen Sie die Smoothie-Masse in eine Schüssel und streichen Sie die Oberfläche glatt.
4. Toppings vorbereiten: Schneiden Sie die zweite Kiwi in gleichmäßige Scheiben.
5. Dekorieren: Legen Sie die Kiwi-Scheiben fächerförmig auf eine Hälfte der Bowl. Verteilen Sie Kokoschips, Kakaonibs und körnigen Frischkäse auf der anderen Seite.
6. Kurz quellen lassen: Lassen Sie die Bowl 2–3 Minuten stehen, damit die Chiasamen leicht quellen und die Konsistenz noch cremiger wird.
7. Servieren: Servieren Sie die Smoothie Bowl sofort frisch und gut gekühlt. Optional können Sie einige frische Minzblätter für zusätzliche Frische ergänzen.

MAKROS PRO PORTION

564	33 g	63 g	20 g	15 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen