



20 *Smoothie Bowl* Rezepte





BLAUBEERBANANEN -SMOOTHIE

ZUTATEN

- 1/2 Tasse Blaubeeren
- 1-2 Feigen / reif
- 1 Banane / reif
- 200g Kokosjoghurt
- 1 EL Mandeln
- 1 TL Kokosflocken
- 1 TL Chiasamen
- 1/8 TL Zimt / gemahlen

ANLEITUNG

1. Banane schälen und klein schneiden, 1 Feige in kleine Würfel schneiden.
2. Blaubeeren, Banane, Feigenwürfel, Joghurt und Mandelmilch in einen Mixer geben und fein pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist.
3. Die Masse in eine Schüssel oder in Glas füllen und mit Zimt, zerstoßenen Mandeln, Kokosflocken, Chiasamen und einer in viertel geschnittenen Feige dekorieren.

Guten Appetit

ERDBEER- SMOOTHIE-BOWL

ZUTATEN

- 60g Banane / gefroren
- 100g Erdbeeren
- 200ml Mandelmilch
- 200g Mandelmus
- 15g Leinsamen
- 5g Mandeln
- 10g Sprösslinge
- 10g Chiasamen
- 15g Kokosnuss Stücke

ANLEITUNG

1. Die Banane vor dem einfrieren in Stücke schneiden.
2. Erdbeeren waschen und zusammen mit der Banane. In einen Mixer geben. Die Milch dazugeben und alles zusammen pürieren. Mandelmus und die Leinsamen dazugeben und alles gut vermischen.
3. Erdbeeren, Mandeln, Sprösslinge, Chia und Kokosnuss Stücke auf die Bowl verteilen und genießen.

Guten Appetit



MANGO- MARACUJA SMOOTHIE BOWL

ZUTATEN

- 120g Banane / gefroren
- 200g Mango
- 300g Kokosjoghurt
- 75g Maracuja
- 35g Haferflocken
- 75g Mango gewürfelt
- 5g Kokoschips

ANLEITUNG

1. Banane am Vortag in Stücke schneiden und einfrieren.
2. Die gefrorene Banane mit Mango und Kokos Joghurt in einen Mixer geben.
3. Das ganze zu einem Smoothie mixen.
4. Smoothiemasse in eine Schüssel geben.
5. Mit ein bisschen gewürfelter Mango, Maracuja, Kokoschips und Müsli garnieren.

Guten Appetit



MÜSLI, ACAI- BLAUBEERENSMOOTHIE MIT FRÜCHTEN

ZUTATEN

- 200g Sojajoghurt
- 5g ACAI Pulver
- 200g Blaubeeren / gefroren
- 60g Banane / frisch
- 150g Himbeeren / frisch
- 45g Haferflocken
- 5g Kokosnussflocken
- 10g Chiasamen

ANLEITUNG

1. Joghurt, Acai, Blaubeeren, Bananen- und Kokosnusswasser in einem Mixer geben und zu einer homogenen Masse pürieren.
2. Smoothie in eine Schüssel geben und mit Himbeeren, Müsli, Kokosnussflocken und Chiasamen garnieren.

Guten Appetit



PFIRSICH – KOKOS SMOOTHIE BOWL

ZUTATEN

- 100g Pfirsich
- 120g Banane / gefroren
- 350ml Kokosjoghurt
- 30g Chiasamen
- 30g Granola
- 50g Pfirsich-Stücke
- 10g Kokosflocken
- 10g Erdnussbutter

ANLEITUNG

1. Banane über Nacht einfrieren.
2. Chia Samen mit Kokosmilch in einem Glas vermengen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
3. Pfirsiche mit der gefrorenen Banane und Kokosmilch in einen Mixer geben und cremig mixen.
4. Die fertige Masse in eine Schüssel geben und mit Chia Pudding, Pfirsich-Stücken, Kokosflocken, Granola und Erdnussbutter garnieren.

Guten Appetit



POWER BOWL MIT PROTEIN

ZUTATEN

- 2 EL Proteinpulver
- 150g Beeren gefroren
- 100ml Reismilch
- 120g Banane
- nach Bedarf Goji Beeren
- nach Bedarf Himbeeren
- nach Bedarf Kokosraspeln

ANLEITUNG

1. In einen Mixer, Proteinpulver, die gefrorenen Beeren, Reismilch und eine halbe Banane geben und mixen lassen.
2. Den Smoothie in eine Schüssel geben.
3. Die andere Hälfte der Banane in Scheiben schneiden und auf der Smoothiebowl anrichten.
4. Mit Kokosraspel, Goji Beeren und Himbeeren die Bowl dekorieren und genießen!

Guten Appetit



Heidelbeer- Smoothie Bowl



ZUTATEN

- 50g Pitaya
- 65g Heidelbeeren
- 30g Brombeeren
- 50g Himbeeren
- 60g Banane
- 20g Mandeln
- 20g Chiasamen
- 250g Joghurt
- 60g Haferflocken

ANLEITUNG

1. Pitaya halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. In einem Standmixer die Hälfte von Pitaya, Banane, Himbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren in ein cremiges Püree zerkleinern. Joghurt dazugeben. Alles gut vermischen.
3. In einer Schüssel Haferflocken mit Früchtenpüree vermengen. Die restlichen Pitaya- und Bananenscheiben, Heidelbeeren, Himbeeren und Blaubeeren darauf verteilen. Mit Mandeln und Chiasamen bestreuen.

Guten Appetit



Acai Bowl mit Erdbeeren

ZUTATEN

- 10g Acai Pulver
- 150g Joghurt / fettreduktion
- 75g Erdbeeren
- nach Bedarf Goji Beeren
- 40ml Mandelmilch
- 50g Haferflocken

ANLEITUNG

1. Acai Pulver in einem Standmixer zu einem cremigen Püree zerkleinern. Joghurt dazugeben. Alles gut vermischen.
2. Den Erdbeeren die Strünke abschneiden. Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden.
3. In einer Schüssel Haferflocken mit Acai-Beeren-Püree vermischen.
4. Die Acai Bowl mit Goji Beeren dekorieren.

Guten Appetit



Matcha- Chiasamen-Pudding

ZUTATEN

- 150ml Soja-Reis-Drink
- 30g Chiasamen
- 200ml Wasser
- 5g Agavensirup
- 5g Matcha
- 50g Himbeeren

ANLEITUNG

1. Matcha mit heißem Wasser auflösen. Mit Soja-Reis-Drink, Chiasamen und Agavensirup vermengen. Im Kühlschrank für etwa 3 Stunden abkühlen lassen.
2. In einer Schüssel anrichten und mit Himbeeren dekorieren.

Guten Appetit



Smoothie Bowl mit Mango

ZUTATEN

- 150g Mango / frisch
- 100g Joghurt / fettarm
- 50g Haferflocken
- 20g Chiasamen
- 40g Heidelbeeren
- 20g Mandeln

ANLEITUNG

1. Mango schälen, das Fruchtfleisch von dem Kern abscheiden und in kleine Stücke schneiden. In einem Standmixer Mango in ein cremiges Püree zerkleinern. Joghurt dazugeben. Alles gut vermischen.
2. In einer Schüssel Haferflocken mit Mangopüree vermischen. Heidelbeeren darauf verteilen. Mit Mandeln und Chiasamen bestreuen.

Guten Appetit



Smoothie Bowl mit Chiasamen

ZUTATEN

- 150g Joghurt / fettreduziert
- 50g Haferflocken
- 20g Chiasamen
- 60g Banane / frisch
- 50g Heidelbeeren / frisch
- 30g Himbeeren / frisch
- 20g Mandeln

ANLEITUNG

1. Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Standmixer die Hälfte von Bananenscheiben, Heidelbeeren und Himbeeren in ein cremiges Püree zerkleinern. Joghurt dazugeben und alles gut vermischen.
2. In einer Schüssel Haferflocken mit Früchtenpüree vermengen. Die restlichen Bananenscheiben, Heidelbeeren und Himbeeren darauf verteilen. Mit Chiasamen und Mandeln bestreuen.

Guten Appetit

BANANEN-CHIA -JOGHURTPUDDING

ZUTATEN

- 120g Banane / frisch
- 140g Sojajoghurt
- 240ml Mandelmilch
- 1TL Vanilleextrakt
- 40g Chiasamen
- 2 TL Mandeln / gehackt

ANLEITUNG

1. Die Banane in einer mittelgroßen Schüssel pürieren und mit dem Joghurt glatt rühren.
2. Mandelmilch, Vanilleextrakt und Chiasamen unterrühren.
3. Gießen Sie die Mischung in einen luftdichten Behälter und stellen Sie sie 4 Stunden in den Kühlschrank.
4. Den Pudding in die gewünschte Servierform geben und mit geschnittenen Bananen und gehackten Mandeln garnieren.

Guten Appetit

BEEREN-SMOOTHIE UND CHIA-PUDDING



ZUTATEN

- 30g Chiasamen
- 200ml fettarme Kokosmilch
- 3g Vanilleextrakt
- 20ml Agavensirup
- 40g Banane
- 30g Blaubeeren / frisch
- 20g Haferflocken

ANLEITUNG

1. Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Standmixer die Hälfte von Bananenscheiben, Heidelbeeren und Himbeeren in ein cremiges Püree zerkleinern. Joghurt dazugeben und alles gut vermischen.
2. In einer Schüssel Haferflocken mit Früchtenpüree vermengen. Die restlichen Bananenscheiben, Heidelbeeren und Himbeeren darauf verteilen. Mit Chiasamen und Mandeln bestreuen.

Guten Appetit

CHIAPUDDING MIT APFEL UND HAFERFLOCKEN

ZUTATEN

- 3 EL Chiasamen
- 1 EL Haferflocken
- 150ml Milch / fettreduziert
- 1 Apfel
- 10g Walnüsse
- eine Prise Zimt

ANLEITUNG

1. Am Vorabend: Chiasamen, Haferflocken, etwas Zimt und Milch in eine Müllschale geben und gut umrühren. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Am Morgen: Apfel in feine Stücke schneiden.
3. Die Walnüsse hacken.
4. Den Chiapudding aus dem Kühlschrank holen und die Äpfel, sowie Walnüsse darauf verteilen und genießen!

Guten Appetit



CHIAPUDDING MIT GRANATAPFEL

ZUTATEN

- 3 EL Chiasamen
- 100ml Mandelmilch
- 1/4 Granatapfel

ANLEITUNG

1. Die Chiasamen über Nacht im Kühlschrank in der Milch einweichen lassen.
(Am Besten in ein Glas geben und umrühren.)
2. Am Morgen den Granatapfel in einer Schüssel mit Wasser entkernen. Das Wasser und weiße Fruchtfleisch abschöpfen.
3. Den Chiapudding aus dem Kühlschrank nehmen und die Granatapfelkerne darauf verteilen. Fertig!

Guten Appetit



JOGHURT MIT KIWI UND CHIASAMEN

ZUTATEN

- 200g Naturjoghurt
- 10g Chiasamen
- 2 Kiwi
- nach Bedarf Honig

ANLEITUNG

1. Den Naturjoghurt mit dem Honig in eine Schüssel geben und cremig rühren.
2. Die Chiasamen dazu geben und unterrühren.
3. Die Kiwi schälen und in kleine Stücke schneiden. Auf den Joghurt geben und sofort servieren.

Guten Appetit



KIWI- CHIA- PUDDING

ZUTATEN

- 3 Kiwi
- 5TL Chiasamen
- 150ml Mandelmilch
- eine Prise Zimt

ANLEITUNG

1. Am Vorabend: Chiasamen mit der Milch und dem Zimt in einem Glas gut verrühren und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Am Morgen: die Kiwis schälen und die Hälfte der Kiwis in eine Schale geben und pürieren.
3. Die restlichen Kiwis in dünne Scheiben/ Viertel schneiden.
4. Das Kiwipüree auf den Chiapudding geben.
5. Ein paar Haferflocken auf der Kiwi-Schicht verteilen.
6. Zum Schluss mit den geschnittenen Kiwistückchen dekorieren und genießen!

Guten Appetit



OVERNIGHT OATS MIT MANGO, KOKOS & BANANEN

ZUTATEN

- 80g Haferflocken
- 50g Kokosmilch
- 50ml Milch / fettreduziert
- 25g Chiasamen
- 120g Banane
- eine Prise Zimt
- 100g Mango
- 25g Kokosflocken / ungesüßt

ANLEITUNG

1. Den Naturjoghurt mit dem Honig in eine Schüssel geben und cremig rühren.
2. Die Chiasamen dazu geben und unterrühren.
3. Die Kiwi schälen und in kleine Stücke schneiden. Auf den Joghurt geben und sofort servieren.

Guten Appetit



QUARK MIT HEIDELBEEREN

ZUTATEN

- 200g Magerquark
- 50ml Milch / fettreduziert
- 80g Heidelbeeren
- nach Bedarf Honig

ANLEITUNG

1. In einem Schüsselchen den Magerquark mit einem Schuss Milch und ein wenig Honig cremig rühren.
2. Die Heidelbeeren waschen und auf den Quark geben. Fertig!

Guten Appetit

JOGHURT MIT GERÖSTETEN MANDELN UND HEIDELBEEREN

ZUTATEN

- 300g Naturjoghurt
- 40g Haferflocken
- 2TL Honig
- 25g Mandeln
- 150g Heidelbeeren
- 2g Zimt

ANLEITUNG

1. Den Naturjoghurt in eine kleine Schüssel geben.
2. In einer beschichteten Pfanne die Mandeln (ohne Öl!) vorsichtig anrösten und anschließend auf den Joghurt geben.
3. Die Haferflocken mit etwas Honig und Öl verrühren und anschließend in der Pfanne vorsichtig anbraten. Mit etwas Zimt würzen.
4. Sind die Haferflocken fertig, diese ebenfalls auf den Joghurt geben.
5. Zum Schluss noch einige Heidelbeeren auf dem Joghurt verteilen und genießen!

Guten Appetit