

Think green: grüne Gerstengras-Smoothiebowl

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
13	**2**	**Einfach**
Minuten	Minuten	★ ☆ ☆

Zutaten

- 1 Mango (sehr reif)
- 2 reife, gefrorene Bananen
- 1 reife Nektarine
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 gehäufter TL Gerstengraspulver
- 1 gehäufter EL Kokosraspel
- 1 Handvoll Blattspinat (TK oder frisch)
- Deko nach Belieben (Kiwi, Chiasamen, Kokoschips, Bananenschreiben, Mango-Streifen, Haferflocken,... alles was das Herz begehrt)



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf die Deko in einem Mixer pürieren, in eine Schüssel geben und dekorieren. Die Konsistenz der Bowl ist deutlich dickflüssiger als bei einem Smoothie - lasst euch davon nicht irritieren, das ist so gewollt, da ihr sie sonst schlecht löffeln könnt. :-)

© 2026 TIME2TRI GmbH