Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Frühstück / Glutenfrei / Kinder / Super Food / super schnell / Vegan /

Green Smoothie Bowl

Dieses Jahr macht es einem der Sommer wirklich nicht leicht. Erst kommt er Knall auf Fall und beinahe ohne jede Vorwarnung mit knackigen 32 Grad um die Ecke und im nächsten Moment findet man sich mit einem Pullover, Jeans und Regenschirm wieder. Kein Wunder, dass so viele Menschen gerade von einer dicken Sommergrippe befallen worden zu sein scheinen. So auch ich! Ich liege nun schon die zweite Woche platt. Neben Husten, Schnupfen, Heiserkeit leide ich unnötigerweise dazu auch noch unter Appetitlosigkeit. Irgendwie kann mich zur Zeit so gut wie gar nichts begeistern. Das einzige, was mich derzeit glücklich macht, sind eiskalte Smoothie-Bowls. Sie sind so schön erfrischend und durch ihre knalligen Farben, machen sie auch irgendwie gute Laune. Hinzu kommt der wirklich minimalste Aufwand bei der Zubereitung und das gute Gefühl, seinen Körper mit ein paar wertvollen Vitaminen versorgt zu haben. In diesem Sinne – auf die Gesundheit und frohes Löffeln!

Zutaten für 1 Portion

- 2 Handvoll - Babyspinat
- 2 - Bananen, gefroren
- 1 Handvoll - Cashewkerne
- 5 EL - Naturjoghurt

Toppings nach Belieben

- - Hanfsamen
- - Kakao-Nibs
- - Beeren
- - Mandelmus

Zubereitung:

1. Alle Zutaten, bis auf die Toppings, in einen Standmixer geben und für ca. 2 Minuten mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist.
2. Nach Belieben mit den Toppings versehen und servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia