

# Grüne Detox Smoothie-Bowl

🕒 20 Minuten    ||| Einfach    🌱 Vegetarisch



Bild: BVEO / Ariane Bille

## Zubereitungsweise

Gurke, Apfel und Grünkohl waschen. Gurke mit der Schale in grobe Stücke schneiden und Grünkohl vom Strunk befreien. Apfel mit der Schale vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Ingwer schälen und Zitrone auspressen.

Spinat in einen Standmixer geben. Ingwer, Zitronensaft, Gurke, Apfel, Grünkohl, Kürbiskernmus, Honig mit 100ml Wasser dazugeben und auf höchster Stufe zu einem feinen Mousse pürieren.

In 2 große Schüsseln geben und mit Hanfsamen, Leinsamen, Beeren, Kürbiskernen und Haselnüssen genießen.

**Tipp:** Als vegane Variante kann alternativ Agavendicksaft anstelle des Honigs verwendet werden.

## Zutaten für 2 große Bowls:

- 150g Gurke
- 1 saurer Apfel
- 20g Grünkohl
- 10g Ingwer
- 1 Zitrone
- 100g TK Spinat
- 40g Kürbiskernmus
- 1 EL Waldhonig (oder Agavendicksaft für die vegane Variante)
- 1 TL Hanfsamen (ungeschält)
- 1 TL goldene Leinsamen
- 1 EL gefriergetrocknete Beeren
- 1 TL Kürbiskerne
- 1 TL Haselnüsse

# Grüne Detox Smoothie-Bowl



Bild: BVEO / All die Zutaten am Platz



Bild: BVEO / Spinat in einen Standmixer geben



Bild: BVEO / Gurke mit der Schale in grobe Stücke schneiden und Grünkohl vom Strunk befreien



Bild: BVEO / Apfel vierteln und Zitronen auspressen



Bild: BVEO / Mit Hanfsamen, Leinsamen, Beeren, Kürbiskernen und Haselnüssen genießen.

**Bitte beachten Sie:** Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.