

# Green Smoothie Bowl mit Matcha

## Zutaten für 2 Bowls

### Für die Bowl

- 2 grosse Blätter Mangold
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 Kaki
- 1 gefrorene Banane

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 2 EL Chia-Samen
- ½ EL Flohsamenschalen
- ½ TL Matcha-Pulver
- 100 ml Kokoswasser
- 100 ml Mandeldrink (ungesüsst)

### Für das Topping

- 1 TL rohe Kakaonibs
- 1 TL Gojibeeren
- 1 TL gepuffter Amaranth
- 2 TL Kokosraspel
- 1 kleine Banane
- 50 g Himbeeren

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten

Für die Bowl das Obst und Gemüse vorsichtig waschen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren. Je nach Bedarf noch etwas Flüssigkeit ergänzen.

Anschliessend den Smoothie in Bowls füllen und mit dem Topping garnieren.

Guten Appetit wünscht Wohlfuehlkost.de!

### **Nährwerte pro Bowl**

Kalorien: 207 kcal, Kohlenhydrate: 27 g, Eiweiss: 6 g, Fett: 8 g



### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/smoothie-bowl.html>