

Green Smoothie Bowl

vegetarisch / ballaststoffreich / reich an Vitamin C / enthält aktive Shirota Bakterien



Meal Prep



Quick & Easy



Info: Wie der Name schon verrät, wird der Smoothie nicht aus dem Glas getrunken, sondern in einer Schale – Bowl – serviert.

Der grüne Smoothie zum Löffeln ist eine prima Alternative zum herkömmlichen Frühstück, denn es ist noch genug Platz für gesunde Lieblings-Toppings wie Früchte, Nüsse oder Samen.

Tipp: Die Smoothie Bowl bewusst Löffel für Löffel genießen, so wird der Körper mit wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen versorgt.

Für 2 Personen:

- 4 getrocknete Datteln (entsteint)
- 50 g junge Grünkohlblätter
- 2 Bananen
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Avocado
- 2 Kiwis
- 2 Fläschchen Yakult Original
- 200 ml Haferdrink (ersatzweise Milch, 1,5 % Fett)
- 1 Handvoll Himbeeren (frisch oder aufgetaut)
- 60 g Nuss-Granola (Fertigprodukt, ungesüßt)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

- Die Datteln in heißem Wasser 5 Minuten einweichen.
- Den Grünkohl waschen, bei Bedarf vom dicken Stiel befreien und klein zupfen.
- Die Bananen schälen und eine Banane grob zerkleinern. Die andere Banane in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und beiseite legen.
- Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen, ebenfalls klein schneiden.
- Die Kiwis schälen und in Scheiben schneiden, eine Kiwi zur Seite legen.
- Die Datteln abseihen und klein schneiden.
- Die Datteln, den Grünkohl, die zerkleinerte Banane, eine Kiwi, die Avocado, das Yakult und den Haferdrink mit einem Standmixer oder Pürierstab zu einem Smoothie fein pürieren.
- Frische Himbeeren waschen und trocken tupfen.
- Den Smoothie auf zwei Schalen verteilen. Die Beeren, Bananenscheiben und Kiwi auf dem Smoothie anrichten und mit Granola bestreuen und servieren.

Nährwerte:

Pro Portion: ca. 720 kcal
15 g E / 29 g F / 87 g KH / 17 g BS



Meal Prep



To go



Office-Lunchtime



Familienessen

vegetarisch / laktosefrei / glutenfrei / ballaststoffreich

Gemüse-Tortillas aus der Muffinform

Für 12 Stück:

- 150 g Champignons
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 kleine Dose Mais (Abtropfgewicht 150 g)
- 250 g gegarte Kartoffeln (festkochend) vom Vortag
- 1 kleines Bund Petersilie
- 6-7 Eier (Gr. M)
- Salz
- Pfeffer

Außerdem:

- 12er-Muffinform
- Rapsöl zum Ausfetten (alternativ: Papierförmchen)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Backzeit: 12 Minuten

- Den Backofen auf 190 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- Die Spitzpaprika putzen, waschen und klein würfeln.
- Den Mais abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
- Die Kartoffeln klein würfeln.
- Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- Die Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen. Die Petersilie untermischen.
- Die Mulden der Muffinform ausfetten. Die Gemüse-Kartoffel-Mischung in den Mulden verteilen. Die Eiemischung jeweils darüber gießen.
- Im Backofen auf der mittleren Schiene 10 - 12 Minuten backen.
- Etwas abkühlen lassen und aus der Form lösen. Die Gemüse-Tortillas eignen sich gut zum Mitnehmen und schmecken auch kalt sehr gut.

Nährwerte:

Pro Stück: ca. 77 kcal
5 g E / 3 g F / 6 g KH / 2 g BS

Info: Durch das vollständige Abkühlen gekochter, stärkehaltiger Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Reis und Nudeln entsteht resistente Stärke.

Diese kann vom Körper nicht gespalten werden, stattdessen wirkt sie als Ballaststoff und dient den Darmbakterien als Powerfood. Selbst erneutes Erhitzen zerstört die resistente Stärke nicht.