



## Smoothie Bowl mit Banane, Spinat und Granola

### Gesundheitliche Vorteile:

- **Bananen** sind eine großartige Quelle für Kalium, das die Herzgesundheit unterstützt und zur Regulierung des Blutdrucks beiträgt. Sie liefern zudem schnelle Energie durch ihre natürlichen Kohlenhydrate und sind leicht verdaulich.
- **Spinat** ist reich an Eisen, Vitamin A und Vitamin C, die das Immunsystem stärken und zur Gesundheit der Augen beitragen. Er enthält außerdem Antioxidantien, die helfen, die Zellen vor Schäden zu schützen.
- **Leinsamen** sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken, sowie an Ballaststoffen, die die Verdauung fördern und lange sättigen.
- **Granola** ist eine knusprige Mischung aus Haferflocken, Nüssen und Samen, die reich an Ballaststoffen, gesunden Fetten und pflanzlichem Eiweiß ist und für einen energiereichen Start in den Tag sorgt.
- Die frischen **Früchte** im Topping liefern zusätzliche Vitamine, während die Nüsse gesunde Fette und Vitamin E bieten, die die Herzgesundheit und die Haut unterstützen.

Diese Smoothie Bowl mit Banane, Spinat und Granola ist eine ideale Kombination aus Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen – perfekt als gesundes Frühstück oder als erfrischender Snack zwischendurch. Sie bietet langanhaltende Energie und fördert das allgemeine Wohlbefinden.



## Smoothie Bowl mit Banane, Spinat und Granola

### Zutaten (2 Portionen)

#### Für die Smoothie-Basis

- 2 reife Bananen
- 100 g frischer Spinat
- 200ml Pflanzenmilch
- 1 EL Leinsamen
- 1 TL Honig (optional, je nach Süße der Banane)

#### Für das Topping

- 4 EL Granola
- Frisches Obst (z. B. Beeren, Kiwi oder Apfel)
- 1 EL gehackte Nüsse (z. B. Mandeln oder Walnüsse)
- 1 TL Kokosflocken

### Zubereitung

#### Smoothie-Basis zubereiten

- Die Bananen schälen und zusammen mit dem Spinat, der Pflanzenmilch, den Leinsamen und dem Honig in einen Standmixer geben. Alles auf höchster Stufe mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Falls die Mischung zu dick ist, etwas mehr Pflanzenmilch hinzufügen.

#### Smoothie anrichten

- Die Smoothie-Mischung in zwei Schalen füllen.

#### Toppings hinzufügen

- Die Smoothie-Bowls mit Granola, frischem Obst, gehackten Nüssen und Kokosflocken dekorieren.

#### Servieren

- Sofort genießen, solange die Bowl frisch und cremig ist.

Nährwerte pro Portion: 369 kcal, 57 g Kohlenhydrate, 9 g Protein, 14 g Fett