

# Rezept

## Smoothiebowl mit Gerstengraspulver

Diese Smoothie-Bowl wurde von Julina von you\_carrot mit dem Gerstengraspulver von Quintessence kreiert. *Super hübsch anzusehen und Dank dem Gerstengraspulver und den frischen Früchten eine wahre Vitalstoff- und Vitaminbombe. Für einen leckeren und gesunden Start in den Tag also genau das Richtige!*

Graspulver sind nicht nur voller Vitalstoffe - sie sind auch vielseitig einsetzbar. Ein Bonus: Die Farbe! Sie färben Säfte oder Smoothies in ein sattes Grün.

### Zutaten:

- 2 gefrorene Bananen
- 1 grüne Kiwi
- 1/4 von einer Ananas
- 100ml Pflanzenmilch oder Kokosnusswasser
- 3 TL Gerstengras-Pulver
- Toppings nach Geschmack, im Foto: Himbeeren, Johannisbeeren, etwas Kiwi und Kokosraspeln

### Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf die Toppings in einem Mixer zu einer schönen cremigen Masse verarbeiten. In eine Schüssel geben, mit den frischen Früchten dekorieren und servieren. Guten Appetit!



### Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.