



*Green Smoothie Bowl mit Kokosgeschmack*

# Green Smoothie Bowl mit Kokosgeschmack



 Zubereitungszeit: 15 Minuten

 1,5 l / Für 4 Personen

2 Avocados

80 g Baby-Blattspinat

4 grüne Äpfel, geschnitten

200 ml gekühltes Kokoswasser

220 g Joghurt mit Kokosgeschmack

40 g getrocknete Kokosnuss

6 Eiswürfel

1 Limette, Saft ausgepresst und Rinde fein gerieben

1 Teelöffel Vanilleextrakt

½ Teelöffel gemahlener Zimt

¼ Teelöffel frisch geriebene Muskatnuss

## SERVIERT MIT

Grünen Apfelscheiben, Limettenrinde und -saft, Joghurt mit Kokosgeschmack, gerösteten gehackten Pekannüssen, Kokosflocken und geriebenem Zimt.



 Zubereitungszeit: 10 Minuten

 Für 1-2 Personen

½ Avocado

30 g Baby-Blattspinat

1 grüner Apfel, geschnitten

100 ml gekühltes Kokoswasser

100 g Joghurt mit Kokosgeschmack

20 g getrocknete Kokosnuss

3 Eiswürfel

½ Limette, Saft ausgepresst und Rinde fein gerieben

½ Teelöffel Vanilleextrakt

¼ Teelöffel gemahlener Zimt


¼ Teelöffel frisch geriebene Muskatnuss

## SERVIERT MIT

Grünen Apfelscheiben, Limettenrinde und -saft, Joghurt mit Kokosgeschmack, gerösteten gehackten Pekannüssen, Kokosflocken und geriebenem Zimt.

## Zubereitung

1. Zutaten in den Mixerkrug geben und den Deckel sicher verschließen.

 GREEN SMOOTHIE / SMOOTHIE für 30–35 Sekunden oder bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde. Verwenden Sie bei Bedarf hin und wieder den Speiseschieber, um die Zutaten näher an die Klingen zu bringen.

2. Smoothie gleichmäßig auf 4 Schalen aufteilen. Mit Joghurt, Apfelscheiben mit Limettennote, Pekannüssen, Kokosflocken und Zimt garnieren.

Serviervorschlag: Apfelscheiben in Limettensaft und -rinde kurz ziehen lassen. Smoothie mit Apfelscheiben, Joghurt, Pekannüssen und Kokosflocken garnieren und mit Zimt bestreuen.

## Zubereitung

1. Zutaten in den kleineren Trinkbecher geben und Mixerklingen Aufsatz befestigen.

 GREEN SMOOTHIE / SMOOTHIE bis zum Programmende. Bei Bedarf länger mixen.

2. Smoothie in eine Schüssel geben.

Serviervorschlag: Apfelscheiben in Limettensaft und -rinde kurz ziehen lassen. Smoothie mit Apfelscheiben, Joghurt, Pekannüssen und Kokosflocken garnieren und mit Zimt bestreuen.