

Vegane Smoothiebowl



Ich esse ja oft in Phasen: und vor zwei Jahren hatte ich eine intensive Smoothiebowl-Phase! Die Kombination von pürierten Früchten und Müsli, Crunchy oder Granola fand ich damals einfach

unwiderstehlich und wir haben damals ziemlich oft Smoothiebowls gegessen: vor allem im Herbst und Winter, wenn der Verzehr roter Früchte auf natürliche Weise mangels saisonalem Angebots gegen Null sinkt. Rote Früchte sind aber unheimlich wichtige Quellen an Vitamin C, Folsäure, Eisen, Kalzium, Kalium und Magnesium und sie enthalten eine extrem hohe Zahl an Antioxidantien, weshalb wir sie auch außerhalb der Saison in unseren Breitengraden unbedingt tiefgekühlt kaufen und verzehren sollten: natürlich nur in Bio-Qualität! Und bitte unbedingt darauf achten, daß sich wirklich nur die tiefgekühlten Früchte in den kleinen Pappschachteln befinden: manche Marken fügen tatsächlich Süßungsmittel oder ähnliches hinzu. Meiner Familie serviere ich rote Früchte außerhalb der Saison gerne gefroren als Snack (das wird hier tatsächlich sehr geliebt: vor allem Erdbeeren und Sauerkirschen!), als Smoothie oder eben als Smoothiebowl.

Aber wie das so ist mit Phasen: irgendwann sind sie vorbei und die einst so geliebte Frühstücksoption gerät in Vergessenheit. So war das bei uns auch mit den Smoothiebowls: bis meine Große diese Woche ihre Weisheitszahn-OP hatte und nur noch Brei essen konnte. Und was gibt es für einen geschwollenen Kiefer Besseres als einen eiskalten Fruchtbrei? Genau: nichts! Und so sind die Smoothiebowls hier diese Woche wieder aus der Versenkung geholt worden und mit ihnen all unsere Lieblingsrezepte, die wir vor zwei Jahren als unsere Favoriten aufgeschrieben hatten. Das Verhältnis der Zutaten untereinander ist immer gleich und orientiert sich an den handelsüblichen Pappschächtelchen, in denen hierzulande gefrorenes Bio-Obst verkauft wird. Die reifen Bananen geben wir ungefroren dazu, aber wenn Ihr noch aus einer Nicecream-Phase gefrorene Bananen im Tiefkühlfach habt, könnt Ihr diese selbstverständlich verwenden. Unsere Rezepte ergeben entweder zwei riesige, drei normale oder vier kleine Portionen.

Zutaten

- 300 g gefrorene Heidelbeeren
- 300 g gefrorene Himbeeren
- 3 reife Bananen

oder

- 300 g gefrorene Heidelbeeren
- 300 g gefrorene Erdbeeren
- 3 reife Bananen

oder

- 300 g gefrorene Mango
- 300 g gefrorene Erdbeeren
- 3 reife Bananen

und Toppings Eurer Wahl wie

- Müsli
- Granola
- Crunchy
- Nüsse, Saaten und Kerne
- Trockenfrüchte

Wie gesagt: das sind einfach nur unsere Favoriten. Wir nehmen auch oft Sauerkirschen, Ananas oder eine Beerenmischung! Nur die Bananen sind zum Süßen, Abmildern der Säure und für die Sättigung immer mit dabei.

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Die Zutaten werden etwa zwei Stunden vor der Zubereitung schon in den Mixaufsatz oder eine hohe Schüssel (falls Ihr einen Pürierstab verwendet!) gefüllt.

Wenn sie fast komplett aufgetaut sind, werden sie püriert: der Unterschied zu einem Smoothie ist eigentlich nur, daß bei einer Smoothiebowl keine Flüssigkeit (also Wasser oder eine Pflanzenmilch) hinzugefügt wird. Das gut pürierte Obst wird auf Schüsseln verteilt und mit dem Topping Eurer Wahl bestreut.

Wenn die vegane Smoothiebowl wirklich ein Frühstück ersetzen soll, nehme ich recht viel (ungesüßtes) Müsli als Topping, dann hält sie auch richtig lange vor.

Auch mein glutenfreies Kokos-Granola ist eine leckere und sättigende Ergänzung zu einer Smoothiebowl.

Von Crunchy streue ich nur wenig auf unsere Smoothiebowls, denn das ist normalerweise ziemlich stark gezuckert.

Was mensch sonst so zur Ergänzung auf seine vegane Smoothiebowl streuen kann: Mandeln und Sonnenblumenkerne! Maulbeeren und Kokosraspel! Cashewkerne und Chiasamen! Gehackte oder gehobelte Nüsse aller Art! Kakaonibs, Kürbiskerne oder was auch immer Ihr wollt!

Laßt Euch Eure veganen Smoothiebowls schmecken!