

Green Detox-Bowl

Dessert



ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○

1. Für das Topping die Quinoasamen waschen und in einem Topf in Wasser mit 1 Prise Salz nach Packungsanweisung weich garen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze leicht rösten und abkühlen lassen. Den Apfel waschen und vierteln, dabei das Kerngehäuse herausschneiden und beiseitelegen. Apfelfruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die vorbereiteten Topping-Zutaten beiseitestellen.
2. Für den Smoothie den Apfel waschen und mitsamt dem Kerngehäuse in grobe Würfel schneiden. Petersilie, Brennnesselblätter und Feldsalat waschen und trocken schütteln. Die Banane schälen und in grobe Stücke scheiden.
3. Apfelstücke, beiseitegelegtes Kerngehäuse, Zitronenscheibe, Petersilie, Brennnesselblätter, Feldsalat und Bananenstücke in dieser Reihenfolge in den Mixbecher geben. Kakaobohnen, Dattel, 1 Prise Salz, Leinöl und Mineralwasser hinzufügen. Alles auf höchster Stufe etwa 1 Minute glatt mixen. Den Smoothie auf zwei Schalen verteilen.
4. Zum Servieren Quinoa, Kürbiskernöl, Kürbiskerne, Apfelwürfel und Kakaonibs als Topping auf den Smoothies verteilen

ZUTATEN

Für 2 Personen

Für das Topping:

100 g weiße Quinoa

Meersalz

2 EL Kürbiskerne

1 Apfel (ca. 130 g)

1 EL Kürbiskernöl

1 TL Kakaonibs (aus dem Bioladen; oder Sesamsamen)

Für den Smoothie:

1 Apfel (ca. 180 g)

2 große Stiele Petersilie

12 Brennnesselblätter (siehe Tipp)

10 g Feldsalat

1 Banane (ca. 150 g)

1 Bio-Zitronenscheibe (½ cm dick, mit Schale)

4 Rohkost-Kakaobohnen oder 1 EL Kakaonibs (aus dem Bioladen)

1 Medjoul-Dattel (ohne Stein)

Meersalz

1 EL Leinöl

100 ml kaltes stilles Mineralwasser