



farmgoodies
So entsteht das Gute

SUPERFOOD SMOOTHIE BOWL

Erstellt am 12.01.2022

Heimisches Superfood für Smoothie Bowl

🕒 30min 🌱 vegetarisch 🍴 leicht

Ihr kennt doch sicher die derzeit beliebten Smoothie Bowls, und/oder habt sie sogar schon selbst ausprobiert. Oft enthalten sie tropische Zutaten von weit weg. Umso passender dieses superleckere und nährstoffreiche Rezept mit Zutaten der Heimat.

Rezept von Carina Zemsauer



Wer Superfood hört, denkt meist direkt an Chia Samen, Acai, Goji Beeren... ABER: wir haben auch in Österreich ein sehr großes und vielfältiges Angebot von sogenannten Superfoods. Als Superfood werden Lebensmittel bezeichnet, mit einer großen Nährstoffdichte. Sehr bekannt sind unter anderem Leinsamen, Hanfsamen, Kürbiskerne, Schwarze Johannisbeeren, Aronia Beeren, Heidelbeeren - die Liste ist lang.

Bei der Superfood Smoothie Bowl geht's um **die grüne Power des Weizengraspulvers**.

Weizengraspulver wird aus den jung geschnittenen, getrockneten und pulverisierten Weizengräsern gewonnen. Dadurch steckt es voller **Vitamin C, Calcium, Vitamin B1, Eisen, Vitamin E** und **Magnesium**. Es wirkt basisch ausgleichend auf den Körper.

Wer sich für den spinatähnlichen Eigengeschmack des Pulvers nicht unbedingt begeistern kann, der ist bei dieser Smoothie Bowl genau richtig. Durch die Süße der Früchte geht der leicht herbe Geschmack verloren und die guten Nährstoffe schaffen es spielend in deinen Körper.

Zutaten für 1 Portion

- 1-2 Handvoll frische/ gefrorene Bananen
- 1-2 Handvoll frische/ gefrorene Beeren (am Bild Heidelbeeren und Himbeeren aus dem Garten)
- 1-2 TL Farmgoodies Weizengraspulver
- Toppings nach Wahl (bei mir: Dinkelflakes, Hanfsamen, Früchtemüsli, Hirsepops)

Zubereitung

- Die Früchte gemeinsam mit dem **Weizengraspulver** mit einem guten Standmixer zu einer cremigen Masse pürieren.
- Die Smoothie Bowl in eine Schüssel geben und nach Belieben toppen.

Tipps

🔗 Eine gute Konsistenz erreichst du, wenn Gefrorenes mit Frischem gemixt wird. Verwendet man keine gefrorene Zutat, wird die Masse der Smoothie-Bowl etwas flüssiger.

🕒 Wer keine Zeit zum Toppen bzw. zum Essen hat, kann etwas Wasser zufügen und schon ergibt es einen super leckeren Smoothie den man auch unterwegs oder auf dem Weg zur Arbeit genießen kann.

🕒 Langsam trinken und gut einspeicheln, so können die wertvollen Nährstoffe besser aufgenommen werden und die Verdauung unterstützen.

Viel Spaß beim Ausprobieren der Smoothie Bowl wünscht Carina Zemsauer

Rezept und Foto von Carina Zemsauer

2026 © All Rights Reserved