



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Vegane Smoothie Bowl mit Blattspinat, Apfel und Grapefruit

Zutaten

100 g Spinat

1 Kleine(s) Apfel

1 Mittelgroße(s) Grapefruit

100 ml Pflanzendrink

2 Esslöffel Dr. Budwig Porridge

1 Teelöffel Dr. Budwig Algenöl Orange

10 ml Zitronensaft

1 Esslöffel Linugold®

4 Stück(e) Walnüsse

Zubereitung

1. Blattspinat und Apfel gründlich waschen.

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 454 kcal

2. Apfel halbieren und entkernen, dann die eine Hälfte vierteln, die andere Hälfte in Scheiben oder Stücke schneiden.

3. Grapefruit halbieren, die eine Hälfte auspressen, andere Hälfte filetieren. Zitrone auspressen.

4. Spinat samt pflanzlichem Drink, Dr. Budwig Porridge, gevierteltem Apfel, Grapefruit- und Zitronensaft und dem Dr. Budwig Algenöl Orange in einen Mixer geben und alles kräftig mixen.

5. Anschließend die Dr. Budwig Linugold Leinsamen dazu geben und 10 Minuten quellen lassen, damit die Bowl eindickt. Zum Schluss ein paar Walnüsse grob hacken und als Topping über die Bowl geben.