



# Frühlings-Smoothie-Bowl

## Frühlings-Smoothie-Bowl

100 g rote Linsen, gekocht

1 Prise(n) Salz

Vanillemark, nach Geschmack

2 Esslöffel Dr. Budwig Zellgold Wechseljahre

Milchkefir, nach Geschmack

1 Stange(n) Rhabarber

2 Esslöffel Erdbeeren, in kleine Stücke geschnitten

0.5 Teelöffel Zitronensaft

Honig, nach Geschmack

Blatt Minzeblättchen, fein geschnitten

Dr. Budwig Energiemix, z.B. Granatapfel-Aronia

schwarzer Pfeffer

---

**Zubereitungszeit:** 10 min

**Kochzeit:** 15 min

**Gesamtzeit:** 25 min

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 711 kcal

## Frühlings-Smoothie-Bowl

1. Die Erdbeerstückchen mit den Minzblättchen und dem Zitronensaft mischen und mit Pfeffer würzen.
2. Für den Rhabarberkompott eine große Stange Rhabarber schälen, in Stücke schneiden und mit etwas Flüssigkeit (Wasser oder Saft) zu einem Kompott weich kochen. Mit Honig süßen.
3. Die gekochten Linsen abkühlen lassen und anschließend mit dem Milchkefir zu einer cremigen Masse von gewünschter Konsistenz pürieren.
4. Das Öl unterrühren und die Smoothie-Creme mit Salz und Vanillemark abschmecken und in eine Schüssel füllen.
5. Nun den Rhabarberkompott, die Erdbeermischung sowie den Energiemix auf der Creme verteilen. Evt. mit Minzblättchen garnieren.