

## ORANGEN-SMOOTHIE-BOWL

Orangen haben einen sehr hohen Vitamin C Gehalt und verleihen unserem Smoothie eine schöne Süße. Die Ballaststoffe sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Essen nur langsam ansteigt. Der perfekte süße Start in den Tag mit viel Power!

PORTIONEN 1-2 Bowls

2 Bananen

4 Orangen, geschält

½ Zitrone, Saft

1 Handvoll Spinat

2 EL Chiasamen

Topping:

Essbare Blüten

2 EL Himbeeren

2 EL Heidelbeeren

½ Banane

- ① Spinat, geschälte Orangen, Zitronensaft, Chiasamen und Spinat im Mixer cremig mixen.
- ② Anschließend die Bananen hinzufügen und nochmals durchmischen bis ein schön cremiger Brei entsteht. Falls es dir zu dickflüssig ist einfach ein bisschen Wasser hinzugeben.
- ③ Mit Früchten und essbaren Blüten verzieren.