

Erfrischend-pikante Rote-Bete-Smoothie-Bowl mit Ingwer und Avocado

Zutaten für 4 Personen:

40 Sonnenblumenkerne
1 Apfel
1 Avocado
250 g vorgegarte Rote Bete (vakuumverpackt)
1 St. (ca. 20 g) Ingwerknolle
100 g Crushed Ice
250 ml Weihenstephan Frische Milch (3,5 % Fett)
1 Prise gemahlener Kümmel
1 Prise Salz
1 Prise Cayennepfeffer
40 g frischer Meerrettich
Rote-Bete-Sprossen

Zubereitung:

1. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Apfel waschen, halbieren und entkernen. Eine Apfelhälfte beiseitelegen, die andere in grobe Stücke schneiden. Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und grob würfeln. Rote Bete würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.

2. Apfelstücke, Avocado, Rote Bete, Ingwer, Crushed Ice und Milch in einem Universal-Zerkleinerer pürieren. Mit Kümmel, Salz und Cayennepfeffer würzen. Meerrettich schälen und fein raspeln. Übrige Apfelhälfte in dünne Spalten schneiden. Smoothie in Gläsern anrichten. Mit Apfelscheiben, Sprossen, geriebenem Meerrettich und gerösteten Sonnenblumenkernen verzieren.

Pro Portion ca. 260 kcal, 6 g E, 10 g F, 25 g KH
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Niveau: einfach

Weihenstephan by House of Food, Hamburg