

Basische Smoothie-Bowl



Abb. ähnlich

Zutaten:

- 500 g gemischte Beeren (TK) zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- 4 Bananen in Stücken
- 300 g Kokosmilch (Dose)
- 30 g Agavendicksaft
- 40 g Chiasamen
- 100 g Blaubeeren
- 20 g Kokoschips
- 20 g getrocknete Gojibeeren
- 4 Maracujas gewaschen und halbiert

Zubereitung:

Die Beerenmischung, Bananen, Kokosmilch, Agavendicksaft und Chiasamen in den Mixtopf geben und alles für 45 Sek. (bei hoher Stufe) pürieren. Das Fruchtpüree gleichmäßig auf auf 4 Schüsseln verteilen. Die Bowl mit Blaubeeren, Gojibeeren, der restlichen Beerenmischung, Kokoschips sowie jeweils 2 Maracujahälften garnieren und sofort genießen.

SPAGHETTI MIT GARNELLEN



Abb. ähnlich

Zutaten:

- 250 g Spaghetti
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 rote Chilischoten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 250 g küchenfertige Scampi
- 250 g Kirschtomaten
- 100 ml Sahne
- 85 ml trockener Weißwein
- 2 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Pasta in reichlich Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und hacken. Chili, Tomaten und Frühlingszwiebeln waschen. Chili hacken, Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden, Tomaten halbieren. Scampi mit Küchenpapier trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Scampi eine Minute anbraten. Wenden und Knoblauch, Chili, Weißwein, Sahne, Tomatenmark, Kirschtomaten und Frühlingszwiebeln hinzufügen. Zwei Minuten einkochen lassen. Gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln hinzufügen und alles vermischen. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.