

Immunbooster-Bowl

Für 2 Personen / Zubereitungszeit: 10 Min. / Garzeit: 15 Min.

Zutaten für das Topping:

80 g Buchweizen
Meersalz
1 EL Sesamsamen
2 große frische Feigen
1 TL Olivenöl
gemahlene Vanille

Für den Smoothie:

2 Orangen (ca. 400 g)
1 kleine frische junge Rote Bete (ca. 75 g)
½ Apfel (ca. 90 g)
4 g Ingwer
1 EL Leinöl
1 EL Sesamsamen
2 Medjoul-Datteln (ohne Stein)
Meersalz
100 ml kaltes stilles Mineralwasser



(C) Maria Grossmann, Monika Schürle für ZS Verlag

1. Für das Topping den Buchweizen in einem Sieb waschen und nach Packungsanweisung in Wasser mit 1 Prise Salz weich garen. Abkühlen lassen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen.

2. Inzwischen für den Smoothie die Orangen schälen. Die Rote Bete putzen, waschen und mitsamt der Schale in grobe Würfel schneiden. Den Apfel waschen und mitsamt dem Kerngehäuse in grobe Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Orangen, Rote Bete, Apfel und Ingwer in den Mixbecher geben. Leinöl, Sesam, Datteln, 1 Prise Salz und Mineralwasser hinzufügen. Alles auf höchster Stufe etwa 1 Minute glatt mixen. Den Smoothie auf zwei Schalen verteilen.

3. Zum Servieren für das Topping nach Belieben 50 g rote Weintrauben waschen, halbieren und eventuell die Kerne entfernen. Die Feigen waschen und in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Den Buchweizen mit Olivenöl sowie 1 Prise Vanille mischen und mit Salz abschmecken. Buchweizen, Feigenscheiben, Sesam und Traubenhälften auf den Bowls anrichten.

