Gurken-Dill-Smoothie Bowl

Erfrischend, leicht und ungewöhnlich gut - mit Gurke, Apfel, Dill und veganem Joghurt. Für eine dicke Bowl mit Löffel-Konsistenz möglichst wenig Flüssigkeit starten und nur schluckweise ergänzen. So bleibt sie cremig statt zum Trink-Smoothie zu werden. Für 4–6 Personen ist das ein unkomplizierter Start in den Tag, der sich gut an den eigenen Alltag anpassen lässt. Vieles kann vorbereitet werden, sodass morgens nur noch wenige Handgriffe nötig sind.

4–6 Portionen | 25 Min. | 5 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 1 grosse Salatgurke
- 2 grüne Apfel
- 200 g Sojajoghurt natur
- ½ Bund Dill
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung

01 Gurke und Äpfel würfeln, mit Joghurt, Zitronensaft, Dill und Sirup mixen.

02 In Bowls füllen, nach Belieben mit Gurkenscheiben garnieren.

03 Konsistenz prüfen und nur schluckweise zusätzliche Flüssigkeit zugeben, damit die Bowl cremig bleibt.

04 Direkt servieren oder bis zum Servieren passend warm beziehungsweise kühl halten.