**Kürbissuppe**

Zutaten:

500 g Kürbisfleisch, gewürfelt

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

750 ml Gemüsebrühe

100 ml Sahne

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Erhitze das Olivenöl in einem großen Topf und dünste die Zwiebeln und den Knoblauch an, bis sie goldgelb sind.

Füge das Kürbisfleisch hinzu und brate es kurz an.

Gieße die Gemüsebrühe dazu und lasse die Suppe etwa 20 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist.

Püriere die Suppe mit einem Stabmixer und rühre die Sahne unter.

Würze mit Salz und Pfeffer und serviere die Suppe heiß.

**Smoothie-Bowl**

Zutaten:

1 Banane

200 g Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)

100 ml Mandelmilch

1 EL Haferflocken

1 TL Chiasamen

Toppings: Granola, Nüsse, Kokosflocken

Zubereitung:

Püriere die Banane, Beeren und Mandelmilch, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Füge die Haferflocken und Chiasamen hinzu und mixe alles noch einmal durch.

Fülle den Smoothie in eine Schüssel und garniere mit Granola, Nüssen und Kokosflocken.