



Rezepte > Getränke

# Bananen-Mango-Smoothie-Bowl

Zeit gesamt  
🕒 5min

Zubereitungszeit  
🕒 5min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 2 Portionen

Bananen	300 g
Mango	300 g
Speisequark, Magerstufe	250 g
Agavendicksaft	2 EL
Heidelbeeren, frisch	100 g
Kokosraspel	4 EL
Mandeln, ganz	2 EL
Chia-Samen	2 EL
Erdnussbutter	2 TL

## Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Anschließend zusammen mit Mango, Magerquark und Agavendicksaft in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 40 Sek./Stufe 10 pürieren.
2. Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen.
3. Smoothie in zwei Schalen füllen und mit Heidelbeeren, Kokosraspeln, Mandeln, Chia-Samen und Erdnussbutter garnieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Früchte und Nüsse können nach Belieben variiert werden.

Beeren, Melone, Pfirsich und Aprikose haben unter anderem besonders wenige Kohlenhydrate.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	488 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	11 g