Mango-Smoothie-Bowl

Zeit gesamt 15min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Mango	2 St.
Äpfel, grün	1 St.
Bananen	2 St.
Kokosdrink	100 ml
Pistazien	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Mangos schälen und Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Fruchtfleisch würfeln, dabei etwa 1 Handvoll Mango beiseitelegen. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen. Apfel klein würfeln und ebenfalls etwa 1 Handvoll Apfel beiseitelegen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Etwa die Hälfte der Banane beiseitelegen.

2. In einem hohen Gefäß Mango, Apfel und Banane mit Kokosdrink fein pürieren. Pistazien grob hacken.

3. Gelben Smoothie auf Schälchen verteilen und beiseitegelegtes Obst darauflegen. Mango-Smoothie-Bowl mit Pistazien bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	295 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	5 g