



## Special: TuttiFrutti-Smoothie-Bowl

mit Passionsfrucht, Mango, Kiwi und Kokos



20-30min



2 Personen

Eine köstliche Bowl, die mit der Sonne um die Wette strahlen könnte! Ob früh am Morgen, wenn du einen fruchtig-gesunden Start in den Tag gut vertragen kannst, oder als leichtes Abendessen nach dem Sport - das feine Püree aus Mango, Passionsfrucht und Nektarine ist schnell zubereitet, wird mit Kokosjoghurt verfeinert und mit Kiwi und knusprigen Kokosflocken, Cashews und getrockneten Cranberrys garniert. Wohl bekomm's!

## Was du von uns bekommst

- 1 reife Mango
- 2 Kiwis
- 1 Nektarine
- 1 Passionsfrucht
- 1 Packung Kokosflocken
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 1 Becher Kokosjoghurt
- 1 Päckchen Cashewkerne <sup>15</sup>
- 1 Päckchen getrocknete Cranberrys

## Was du zu Hause benötigst

- Pfeffer

## Küchenutensilien

- Standmixer
- kleiner Topf
- Sparschäler
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 458 kcal, Fett 23.0g, Kohlenhydrate 47.6g, Eiweiß 7.3g



### 1. Mango vorbereiten

Die **Mango** schälen und das **Fruchtfleisch** eng um den Stein abschneiden und grob würfeln.



### 2. Kiwi schneiden

Die **Kiwis** schälen oder halbieren und das **Fruchtfleisch** mit einem Teelöffel aus den Schalen lösen, dann in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden.



### 3. Nektarine schneiden

Das **Nektarinenfruchtfleisch** eng um den Stein abschneiden und in kleine Stücke schneiden. Die **Passionsfrucht** halbieren. Das **Fruchtfleisch** später mit einem Teelöffel aus der Schale kratzen.



### 4. Kokosflocken anrösten

Die **Kokosflocken** in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 1-2Min. anrösten, bis sie angenehm duften.



### 5. Smoothie zubereiten

Der Reihe nach das **Passionsfruchtfleisch**, die **Mango** und die **Nektarinen** in einen Standmixer geben. **1/2TL Kurkuma**, 1 Prise Pfeffer und 180ml Wasser dazugeben und alles einige Minuten fein pürieren. **Tipp:** Wer mag, kann statt Wasser auch Kokoswasser verwenden.



### 6. Anrichten und servieren

Den dickflüssigen **Smoothie** in tiefe Schalen oder Teller gießen und in jede Portion **eine Hälfte des Kokosjoghurts** in hübschen Streifen einrühren. Die **Smoothie Bowls** nach Belieben mit den **Kiwis**, den **Cashews**, den **Cranberrys** und den **Kokosflocken** garnieren und servieren.