



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 ¹⁵
- 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 458kcal, Fett 23.0g, Kohlenhydrate 47.6g, Eiweiß 7.3g



1. Mango vorbereiten



4. Kokosflocken anrösten



2. Kiwi schneiden



5. Smoothie zubereiten



3. Nektarine schneiden



6. Anrichten und servieren

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

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.

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.