



Special: TuttiFrutti-Smoothie-Bowl

mit Passionsfrucht, Mango, Kiwi und Kokos



20-30min



3-4 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!

- 2 reife Mangos
- 4 Kiwis
- 2 Nektarinen
- 2 Passionsfrüchte
- 2 Packungen Kokosflocken
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 2 Becher Kokosjoghurt
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 1 Packung getrocknete Cranberrys

- Pfeffer

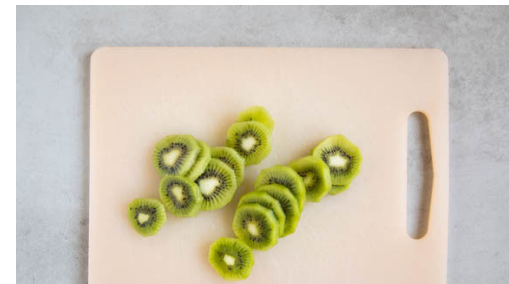
- Standmixer
- kleiner Topf
- Sparschäler
- Messbecher

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

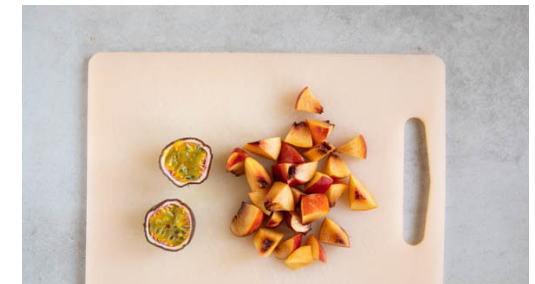
Energie 458kcal, Fett 23.0g,
Kohlenhydrate 47.6g, Eiweiß 7.3g



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



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



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



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. **1TL Kurkuma**, 1 Prise Pfeffer und 350ml 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. In jede Portion **1/2 Becher Kokosjoghurt** in hübschen Streifen einrühren und die **Smoothie Bowls** nach Belieben mit den **Kiwis**, den **Cashews**, den **Cranberrys** und den **Kokosflocken** garnieren und servieren.