



Special: Smoothie-Bowl mit Rote Bete

mit Mango, Kokosraspeln und Pekannüssen

20-30min 2 Personen

Wer jetzt noch das Frühstück ausfallen lässt, hat selber Schuld! Für diese großartige Bowl gilt nämlich die Devise: Maximaler Effekt bei minimalem Aufwand. Das schnell zubereitete Rote-Bete-Birnen-Püree wird mit frischer Mango, Kokosjoghurt, getrockneten Aprikosen, Pistazien und Pekannüssen üppig garniert. Na also, wer will da schon Nein sagen?!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Rote Bete, vorgegart
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Birnen
- 1 reife Mango
- 1 Becher griechischer Joghurt ⁷
- 1 Packung Pistazienkerne ¹⁵
- 1 Päckchen Kokosraspel
- 1 Packung getrocknete Aprikosen ¹²
- 1 Packung Pekannusskerne ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

Küchenutensilien

- Standmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitronenpresse

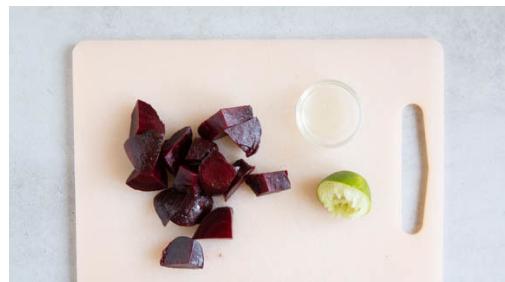
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 600kcal, Fett 31.8g, Kohlenhydrate 56.3g, Eiweiß 12.1g



1. Rote Bete schneiden

Ca. **1/3 der Rote Bete** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. **Tipp:** Mit der **restlichen Rote Bete** und der **restlichen Limette** den nächsten Salat aufpeppen.



4. Smoothie zubereiten

Der Reihe nach die **Rote Bete**, die **Birnen**, den **Limettensaft** und **1EL Joghurt** in einen Standmixer geben. 80ml Wasser zugeben und alles einige Minuten fein pürieren.

Tipp: Wer mag, kann auch Apfelsaft verwenden.



2. Birnen schneiden

Die **Birnen** schälen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.



5. Garnitur vorbereiten

Die **Pistazien** grob hacken. Den **restlichen Joghurt** mit den **Kokosraspeln** verrühren.



3. Mango vorbereiten

Die **Mango** schälen, das **Fruchtfleisch** dicht am Kern entlang abschneiden und in kleine Stücke schneiden.



6. Bowls anrichten

Den dickflüssigen **Smoothie** in tiefe Schalen oder Teller gießen und nach Belieben klecksweise **Kokosjoghurt** hineinrühren. Die **Bowls** mit den **Mangostücken**, den **Pistazien**, den **getrockneten Aprikosen** und den **Pekannüssen** garnieren und servieren.