



Special: Smoothie-Bowl mit Rote Bete

mit Mango, Kokosraspeln und Pekannüssen



20-30min



3-4 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
- 3 Birnen
- 2 reife Mangos
- 2 Becher griechischer Joghurt ⁷
- 2 Packungen Pistazienkerne ¹⁵
- 2 Päckchen Kokosraspel
- 2 Packungen getrocknete Aprikosen ¹²
- 2 Packungen 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 539kcal, Fett 31.5g, Kohlenhydrate 45.9g, Eiweiß 10.6g



1. Rote Bete schneiden

Ca. **2/3 der Roten Bete** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Limette** halbieren und auspressen. **Tipp:** Mit der **restlichen Roten Bete** den nächsten Salat aufpeppen.



2. Birnen schneiden

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



3. Mango vorbereiten

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



4. Smoothie zubereiten

Der Reihe nach die **Rote Bete**, die **Birnen**, den **Limettensaft** und **2EL Joghurt** in einen Standmixer geben. 200ml Wasser zugeben und alles einige Minuten fein pürieren.

Tipp: Wer mag, kann auch Apfelsaft verwenden.



5. Garnitur vorbereiten

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



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.