



## 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 <sup>7</sup>
- 2 Packungen Pistazienkerne <sup>15</sup>
- 2 Päckchen Kokosraspel
- 2 Packungen getrocknete Aprikosen <sup>12</sup>
- 2 Packungen Pekannusskerne <sup>15</sup>

## 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 Rote Bete** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Limette** halbieren und auspressen. **Tipp:** Mit der **restlichen Rote Bete** den nächsten Salat aufpeppen.



### 2. Birnen schneiden

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



### 3. Mango vorbereiten

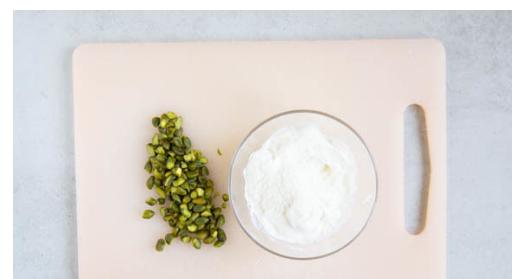
Die **Mangos** schälen, das **Fruchtfleisch** dicht am Kern entlang abschneiden und in kleine Stücke schneiden.



### 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.