Rezept

# Bananen-Smoothie-Bowl

Ein Rezept von Bananen-Smoothie-Bowl, am 02.06.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **1/2** | Mango |
| **200 ml** | Mandeldrink |
| **1/2 TL** | Ingwerpulver |
| **2 EL** | Leinsamen |
| **2 EL** | Kokosraspel |
| **1** | Banane |
| **1/2 TL** | Zimtpulver |
| **2 TL** | Honig |
| **50 g** | feine Haferflocken |
| **20 g** | Zartbitter-Schokolade |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 17 g F, 9 g EW, 48 g KH

## Zubereitung

1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein und dann in kleine Würfel schneiden. Die Banane schälen, grob zerteilen und mit Mandeldrink, Zimt- und Ingwerpulver und Honig in ein hohes Mixgefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

2. Die Leinsamen und die Haferflocken unter den Smoothie rühren, dann auf Schalen verteilen. Die Smoothie-Bowls mit Kokosraspeln und den Mangowürfeln garnieren. Schokolade fein reiben oder hacken, darüberstreuen.