Rezept

Detox Mango-Smoothie-Bowl

Ein Rezept von Detox Mango-Smoothie-Bowl, am 28.05.2025

Zutaten

- **1** Mango
- **4 EL** Joghurt (z.B. Sojaghurt oder griechischer Joghurt)
- **2 EL** getrocknete Goji-Beeren (Bioladen)
- **150 g** Möhren
- **½ TL** Zimtpulver
- **2 EL** Kakaonibs (Bioladen)
- **2 EL** Chia-Samen (Bioladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Die Möhren waschen, putzen und in Stücke schneiden.

2. Mango- und Möhrenstücke in den Mixer geben. Den Joghurt und den Zimt hinzufügen. Ca. 125 ml Wasser dazugeben (nur so viel, dass die Messer alle Zutaten greifen können). Alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie dick-cremig ist.

3. Das Püree auf zwei Schalen verteilen. Mit Kakaonibs, Gojibeeren und Chiasamen garnieren und mit Löffeln servieren. Oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.