

Rezept

Gelbe Smoothie-Bowl

Ein Rezept von Gelbe Smoothie-Bowl, am 08.06.2023

Zutaten

1/2 Mango	1 Banane
1 Stück kleines Kurkumawurzel	200 ml Mandeldrink (ersatzweise Cashewdrink)
3 EL Haferflocken	1 EL Zitronensaft
1 Orange	1/4 Melone (z.B. Honig- oder Netzmelone)
2 EL Erdnusskerne	2 EL Cashewkerne
2 EL Mandeln	2 EL Leinsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 22 g F, 16 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch zuerst vom Stein, dann grob in Stücke schneiden. Banane schälen und in Stücke teilen. Kurkuma waschen und zusammen mit Mangofruchtfleisch, Banane, Mandeldrink, Haferflocken und Zitronensaft im Mixer fein pürieren.
2. Die Orange samt weißer Haut mit einem scharfen Messer dick schälen und die Fruchtfillets zwischen den weißen Trennhäutchen ausschneiden. Die Filets nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden und beiseitestellen.
3. Die Melone, falls verwendet, schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die Nüsse und Mandeln grob hacken.
4. Den Smoothie auf zwei Schüsseln verteilen, dann die Erdnüsse, Cashewkerne, Mandeln, Leinsamen, Orangenfilets und nach Belieben die Melonenwürfel darauf verteilen und die Bowls sofort servieren.