

Rezept

Piña-Colada-Bowl

Ein Rezept von Piña-Colada-Bowl, am 25.03.2023

Zutaten

2 reife Bananen	800 g vegane Kokos-Joghurtalternative
¼ TL gemahlene Tonkabohne (ersatzweise gemahlene Bourbon-Vanille)	4 EL Kokosraspel
½ Ananas	2 Passionsfrüchte (ersatzweise Maracujas)
4 EL vegane Kokos-Mandel-Creme	4 EL Kokoschips

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 1215 kcal, 103 g F, 19 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Die Bananen schälen, in grobe Stücke brechen und mit der Joghurtalternative in einem Hochleistungsmixer (alternativ mit einem Pürierstab) cremig-fein pürieren. Gemahlene Tonkabohne und Kokosraspel zugeben, alles verrühren und auf Bowls verteilen.
2. Die Passionsfrüchte halbieren. Die Ananas schälen, das Fruchtfleisch vom Strunk schneiden und ca. 0,5 cm groß würfeln. Die Würfel leicht schräg auf ein Drittel (längs) der Bowl geben. Kokos-Chips daneben anrichten. Das Fruchtfleisch der Passionsfrüchte mit einem Löffel aus der Schale lösen und daneben geben.
3. Die Kokos-Mandel-Creme glatt rühren oder diese gegebenenfalls kurz in der Mikrowelle erwärmen, damit sie flüssiger wird. Die Bowls mit jeweils 1 EL Creme beträufeln und sofort servieren.