

Rezept

Smoothie-Bowl mit Himbeeren und Mango

Ein Rezept von Smoothie-Bowl mit Himbeeren und Mango, am 30.05.2023

Zutaten

150 g Mango	100 g Himbeeren
250 ml Milch (nach Belieben Kuhmilch oder Pflanzenmilch)	40 g + 1 EL Kürbiskerne
	50 g Granola

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Die Mango mit einem Messer schälen und das Fruchtfleisch erst vom Stein schneiden, dann das Fruchtfleisch in Stücke schneiden (oder siehe Tipp). Die Mangostücke in einen Mixer geben.

2. Die Himbeeren verlesen und vorsichtig waschen. 80 g Himbeeren zu den Mangostücken in den Mixer geben. Milch und 40 g Kürbiskerne hinzufügen und die Früchte gut durchmischen, bis alle Stücke zerkleinert sind und der Smoothie dick-cremig ist.

3. Den Smoothie auf zwei kleine Schüsseln verteilen, dann mit den restlichen Himbeeren, 1 EL Kürbiskernen und dem Granola bestreuen. Sofort servieren.