

## Rezept

# Tropical Smoothie-Bowl mit Mango

Ein Rezept von Tropical Smoothie-Bowl mit Mango, am 29.09.2023

## Zutaten

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>1</b> kleine reife Mango | <b>1</b> kleine Banane                       |
| <b>2 EL</b> Limettensaft    | <b>100 g</b> Joghurt (1,5 % Fett)            |
| <b>75 ml</b> Orangensaft    | <b>4 EL</b> lösliche Haferflocken (ca. 20 g) |
| <b>1</b> Kiwi               | <b>2 EL</b> Kokoschips                       |
| <b>1 EL</b> Kakaonibs       |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal, 12 g F, 6 g EW, 38 g KH

## Zubereitung

1. Die Mango schälen. Einige dünne Streifen vom Stein schneiden und zum Garnieren beiseitelegen, das restliche Fruchtfleisch ebenfalls vom Stein abschneiden. Die Banane schälen und in Stücke schneiden.

---

2. Die Mango (bis auf die dünnen Streifen) und die Banane mit Limettensaft, Joghurt, Orangensaft und Haferflocken im Mixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab pürieren. Den Smoothie auf zwei Schalen verteilen.

---

3. Die Kiwi schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Mit den Mangostreifen, den Kokoschips und den Kakao-Nibs auf den Smoothie-Bowls verteilen. Sofort servieren.