



Rezepte > Getränke

Bananen-Mango-Smoothie-Bowl

Zeit gesamt
🕒 5min

Zubereitungszeit
🍲 5min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 2 Portionen

Bananen	300 g
Mango	300 g
Speisequark, Magerstufe	250 g
Agavendicksaft	2 EL
Heidelbeeren, frisch	100 g
Kokosraspel	4 EL
Mandeln, ganz	2 EL
Chia-Samen	2 EL
Erdnussbutter	2 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

SILVERCREST Monsieur Cuisine (Connect und Smart)

1. Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Anschließend zusammen mit Mango, Magerquark und Agavendicksaft in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 40 Sek./Stufe 10 pürieren.
2. Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen.
3. Smoothie in zwei Schalen füllen und mit Heidelbeeren, Kokosraspeln, Mandeln, Chia-Samen und Erdnussbutter garnieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Früchte und Nüsse können nach Belieben variiert werden.

Beeren, Melone, Pfirsich und Aprikose haben unter anderem besonders wenige Kohlenhydrate.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	488 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	11 g