

## Mango-Smoothie-Bowl





Zubereitungszeit 15min





## Zutaten

für 4 Portionen

Mango	2 St
Äpfel, grün	1 St
Bananen	2 St
Kokosdrink	100 m
Pistazien	4 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

- Mangos schälen und Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Fruchtfleisch würfeln, dabei etwa 1 Handvoll Mango beiseitelegen. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen. Apfel klein würfeln und ebenfalls etwa 1 Handvoll Apfel beiseitelegen.
  Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Etwa die Hälfte der Banane beiseitelegen.
- 2. In einem hohen Gefäß Mango, Apfel und Banane mit Kokosdrink fein pürieren. Pistazien grob hacken.
- 3. Gelben Smoothie auf Schälchen verteilen und beiseitegelegtes Obst darauflegen. Mango-Smoothie-Bowl mit Pistazien bestreut servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	295 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	5 g