



Smoothie-Bowl



Felicitas

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min. ⌚

Je Portion: 1564 kJ, 373 kcal, 62 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 7 g Fett, 11,4 mg Cholesterin, 8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:

Kosten: €

Zubereitung

Step 1:

Zuerst musst du die Mango und die Banane schälen und würfeln.

Step 2:

Jetzt geht es ans Mixen! Dazu zwei Drittel der Mango-Würfel, eine halbe Banane und zwei Drittel der Himbeeren in einen Mixer oder ein hohes Gefäß geben. Den Joghurt, die Haferflocken, den Honig und die Milch dazu geben und alles mixen oder mit dem Pürierstab pürieren. Die Masse auf zwei Schalen aufteilen und mit Mangostücken, Himbeeren, Bananenscheiben und Müsli dekorieren.

Zutaten

Menge

1	Mango
1	Banane
150 g	tiefgekühlte Himbeeren
200 g	Joghurt
4 EL	Haferflocken
2 EL	Honig
100 ml	Milch
4 EL	Knuspermüsli, z.B. mit weißer Schokolade & Himbeeren