



Mango-Smoothie-Bowl mit kalifornischen Walnüssen und Kurkuma

Zubereitungszeit:
10 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

| | | | |
|----------------|----------|------------------------------|--------|
| Energie: | 487 kcal | Fett: | 33,0 g |
| Eiweiß: | 7,00 g | Davon gesättigte Fettsäuren: | 24,0 g |
| Kohlenhydrate: | 40,3 g | ungesättigte Fettsäuren: | 8,0 g |

Zubereitung:

1. Mango, Gelbwurzel oder Ingwer, Banane und Kokosmilch in den Behälter eines Standmixers geben und kurz auf höchster Stufe mixen bis sich keine Stückchen mehr finden. Nun den Zitronensaft hinzugeben und noch mal kurz von der Maschine durchmischen lassen.

2. Die Smoothie-Masse auf vier Schüsseln verteilen und mit restlichen Mangospalten, Beeren, Walnüssen (6 pro Schüssel), Passionsfrucht, Zitronenzeste und Kokosflocken garniert servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- Fruchtfleisch von 2 Mangos (plus ein paar Spalten zum Garnieren)
- 1 mittleres Stück Kurkuma/Gelbwurz, als Alternative Ingwer
- 2 Bananen
- 400 ml Kokosmilch
- 20 ml Zitronensaft (plus Zitronenzeste zum Garnieren)
- 24 kalifornische Walnusshälften
- 200 g Handvoll Himbeeren und Blaubeeren
- 4 Passionsfrucht in Stücken
- 2 EL Kokosflocken