Karotten-Walnuss Smoothiebowl

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	389 kcal	Fett:	17,7 g
Eiweiß:	13,1 g	Davon gesättige Fettsäuren:	5,4 g
Kohlenhydrate:	40,7 g	ungesättige Fettsäuren:	12,3 g

Zubereitung:

1. Karotten schälen und klein schneiden, Milch, den Saft der Orangen, die Ananasscheiben, Ingwer und 30 Gramm der Walnüsse zusammen pürieren.

2. In Schalen anrichten und mit den restlichen Currywalnüssen und den Toppings nach Belieben garnieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Smoothiebowl

400 g	Karotten
400 ml	Milch, 1,5% Fett
4	Orangen
4 Scheiben	Ananas, Konserve in eigenem Saft
1/2 TL	geriebener Ingwer
60 g	kalifornische Walnüsse, mit Currypulver gewürzt

Für das Topping

Geriebene Kokosflocken
Geriebener Ingwer