

SUNSHINE-BOWL

mit Grapefruit und Minze

Lacht morgens beim Frühstück schon die Sonne, kann der Tag nur gut werden. Und wenn das Wetter mal nicht mitspielt, ist diese Bowl der perfekte Sonnenschein-Ersatz!

1 PERSON

15 MIN. ZUBEREITUNG

480 KCAL

ZUTATEN

6 Physalis (Kapstachelbeeren), 1 Banane, je 100 g Mango- und Papayafruchtfleisch, 2 EL zarte Haferflocken, 1 EL Cashewmus, 1 EL Zitronensaft, 2 Stiele Minze, ½ rosa Grapefruit, 1 TL Leinsamen, 1 EL Pistazienkerne

SMOOTHIE MIXEN



- 5 Physalis aus den Hüllen lösen und waschen. Die Banane schälen.
- Bananen-, Mango- und Papayafruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
- Alle vorbereiteten Früchte mit Haferflocken, Cashewmus und Zitronensaft in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren.

SUNSHINE-DEKO



- Die Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.
- Die Grapefruit so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den einzelnen Trennhäuten ausschneiden.
- Die Hülle der übrigen Physalis vorsichtig nach außen klappen oder entfernen.

LÖFFELFEIN!



Den Smoothie in eine Schüssel geben und die Physalis mittig daraufsetzen. Minzeblätter und Grapefruitfilets abwechselnd strahlenförmig um die Physalis anrichten. Die Bowl mit Leinsamen und Pistazienkernen garnieren.

