

Wenn sich Mango, Banane und Kurkuma zu einem goldgelben Smoothie vereinen, geht über der Schüssel die Sonne auf.

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN.

PRO PORTION: CA. 470 KCAL

16 G E

22 G F

51 G KH

½ Mango

1 Banane

1 kleines Stück Kurkumawurzel (s. >)

200 ml Mandeldrink (ersatzweise

Cashewdrink)

3 EL Haferflocken

1 EL Zitronensaft

1 Orange

¼ Melone nach Belieben (z. B. Honig- oder Netzmelone)

je 2 EL Erdnuss- und Cashewkerne sowie

Mandeln

2 EL Leinsamen

1 Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch zuerst vom Stein, dann grob in Stücke schneiden. Banane schälen und in Stücke teilen. Kurkuma waschen und zusammen mit Mangofruchtfleisch, Banane, Mandeldrink, Haferflocken und Zitronensaft im Mixer fein pürieren.

2 Die Orange samt weißer Haut mit einem scharfen Messer dick schälen und die Fruchtfilets zwischen den weißen Trennhäutchen herausschneiden. Die Filets nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden und beiseitestellen.

3 Die Melone, falls verwendet, schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die Nüsse und Mandeln grob hacken.

4 Den Smoothie auf zwei Schüsseln verteilen, dann die Erdnüsse, Cashewkerne, Mandeln, Leinsamen, Orangenfilets und nach Belieben die Melonenwürfel darauf verteilen und die Bowls sofort servieren.

Trink dein Frühstück

Wenn du mal keine Lust zum Löffeln hast, stecke alle Zutaten (von den Nüssen und Samen jeweils nur 1 EL) in einen (Hochleistungs-)Mixer und püriere sie zusammen mit zusätzlich 200 ml Mandeldrink zu einem Power-Morning-Smoothie für deinen perfekten Start in den Tag.



Nutty Green-

Smoothie-Bowl

Popeyes Liebling

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN.

PRO PORTION: CA. 725 KCAL

12 G E

59 G F

40 G KH

50 g Babyspinat

1 Banane

1 Avocado

½ TL Matchapulver nach Belieben

200 ml Kokoswasser

3 EL Buchweizen (ersatzweise Buchweizen-Pops)

2 EL Pinienkerne