

Solero-Smoothie-Bowl mit Mango, Maracuja und Joghurt

VORBEREITEN

15
Min.

RUHEN

12
Std.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für den Smoothie

3/4 Mango
4 Maracujas
1 Banane
5 Esslöffel griechischer Joghurt

Für den Joghurt

4 Esslöffel griechischer Joghurt
1/2 Teelöffel Vanilleextrakt

Zum Garnieren

1/4 Mango
4 getrocknete Mangostreifen
2 Teelöffel gehackte Pistazien
2 Teelöffel Buchweizengrütze
1 Handvoll Kokoschips
2 Teelöffel Honig

Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer

außerdem echte Kindheitserinnerungen an das sahnige Stieleis im frostig-gelben Fruchtmantel, das einem jeden Sommer versüßt hat.

- 1 -

Mango schälen, Fruchtfleisch grob würfeln und über Nacht einfrieren.

- 2 -

Für den Smoothie Maracuja halbieren, Kerne und Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen und durch ein Sieb streichen, Saft auffangen. Banane schälen und in grobe Stücke brechen.

- 3 -

Maracujasaft, Banane und griechischen Joghurt zusammen mit gefrorener Mango in einem Mixer zu einem feinen Smoothie pürieren.

- 4 -

Joghurt mit Vanilleextrakt verrühren. Smoothie in Schüsseln füllen und mit Joghurt toppen.

- 5 -

Zum Garnieren Mango schälen und fein würfeln. Getrocknete Mangostreifen fein hacken. Alles zusammen mit Kokoschips, Pistazien und Buchweizen über den Smoothie streuen und mit Honig toppen.

Mango und Maracuja sind nicht nur strahlend gelb wie die Sonne, sie schmecken auch zu tausend Prozent nach Sommer. Wenn man die beiden dann noch mit cremigem Joghurt in einer Schüssel kombiniert, wecken sie