

Birnen-Mango-Bowl mit Hafer-Kokos-Topping

 Leicht  ca. 15 Min.



Zutaten | 2 Portionen

1 weiche Birne
150 g Mangofruchtfleisch
100 ml Wasser
1 TL Leinöl
1 TL Limettensaft
60 g kernige Haferflocken
15 g Haferkleie-Flocken
je 1 TL geschroteter
Leinsamen, Sonnenblumen-
und Kürbiskerne
80 g blaue Weintrauben
15 g Bananenchips
1 TL Kokosraspel

Nährwerte pro Portion

| | |
|---|-----------|
| kcal | 344 |
| Kohlenhydrate | 51,8 g |
| Fett, davon | 10,9 g |
| ungesättigte Fettsäuren gesamt (mehrfach ungesättigten Fettsäuren) | 4,31 g |
| Eiweiß | 8,71 g |
| Ballaststoffe, davon Hafer- Beta-Glucan | 1,91 g |
| Salz | 23,9 mg |
| Magnesium | 101 mg |
| Kalium | 593 mg |
| Thiamin (B1) | 345 µg |
| Folat | 93,4 µg |

Zubereitung

Birne putzen, waschen und in Stücke schneiden. Mango in Stücke schneiden. Obst mit ca. 100 ml Wasser, Leinöl und Limettensaft in einem Standmixer fein pürieren und in zwei Bowls (Schalen) geben.

Haferflocken mit Kleieflocken und den Saaten und Kernen mischen und in einer Pfanne kurz trocken anrösten. Trauben waschen, halbieren und entkernen. Müsli-Mix, Trauben, Bananenchips und Kokosraspel auf den Smoothie geben und servieren.

Tip: Bei dem Smoothie sind keine Grenzen gesetzt. Er schmeckt mit Beeren, Spinat, Gurke, Avocado, Bananen, Äpfel u. v. m.