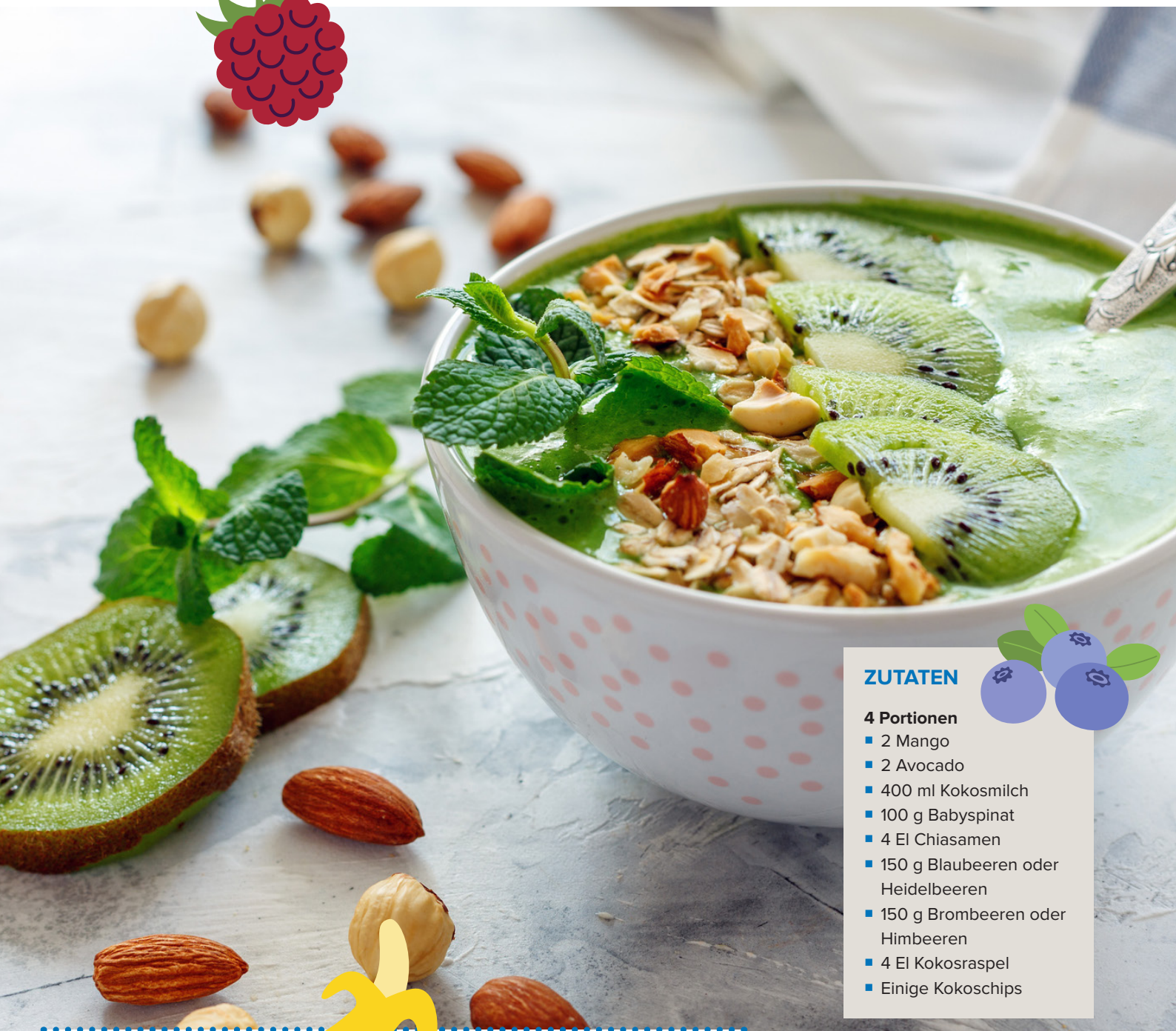
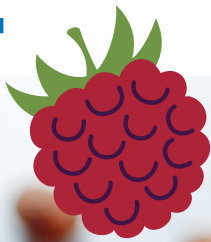


GREEN SMOOTHIE Bowl



ZUTATEN

4 Portionen

- 2 Mango
- 2 Avocado
- 400 ml Kokosmilch
- 100 g Babyspinat
- 4 EL Chiasamen
- 150 g Blaubeeren oder Heidelbeeren
- 150 g Brombeeren oder Himbeeren
- 4 EL Kokosraspel
- Einige Kokoschips



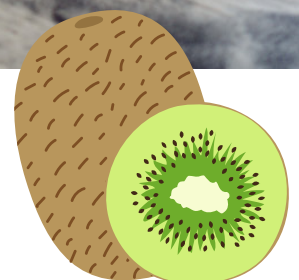
ZUBEREITUNG

Zunächst die Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Stein entfernen. Die Mango in Würfel schneiden und die Stückchen im Gefrierbeutel oder in Gefrierdosen für mind. 3 Stunden einfrieren.

Dann Avocados halbieren, den Kern mit einem Löffel entfernen. Das Frucht-

fleisch herausnehmen und zusammen mit der Kokosmilch, dem Spinat, 1 EL Chiasamen und den gefrorenen Mango-Stückchen gut pürieren. Gleichmäßig auf die Schüsseln verteilen.

Nun die Bowls mit den Beeren, je 1 EL Kokosflocken, Chiasamen und Kokoschips bestreuen und sofort servieren.



Immer eine leckere Ergänzung!