

Mango Bowl

Diese Mangobowl überzeugt durch ihren hohen Proteingehalt - verfeinert mit Ananas und Mangos die perfekte Bowl zum Frühstück.

etwa 2 Portionen



gelingt leicht

bis 20 Minuten



Zutaten:

Smoothie-Bowl:

½ Banane
100 g Ananas (vorbereitet gewogen)
100 g Mango (vorbereitet gewogen)
400 g Dr. Oetker High Protein-Pudding Grieß

Topping:

25 g Heidelbeeren (Blaubeeren)
25 g Mango (vorbereitet gewogen)
1 EL Dr. Oetker Vitalis Weniger süß
Knusper-Pur
1 EL Kokoschips

Wie bereite ich eine Mango Bowl zu?:

1 Vorbereiten:

Für das Topping Heidelbeeren waschen und waschen. Für die Smoothie-Bowl Banane schälen und in Stücke schneiden. Ananas und Mango grob zerkleinern.

2 Zubereiten:

Mango und Ananas zusammen mit der Banane und Pudding in einen Standmixer geben und fein pürieren. Den Smoothie in Schalen füllen.

3 Topping:

Die Mango Bowl mit Knuspermüsli, Kokoschips, Mango und Heidelbeeren garnieren.