

# Protein Smoothie-Bowl mit Mango und Ananas

Ein cremiger Smoothie mit Grießpudding und leckerem Topping für ein ausgewogenes Frühstück. Er steckt voller Vitamine und ist ein echter Hingucker.

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 High Protein Smoothie 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 Protein Smoothie-Bowl mit Knuspermüsli, Kokoschips, Mango und Heidelbeeren garnieren.