



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

VEGAN - 1 PORTION

MANGO-SMOOTHIE BOWL MIT KOKOSMILCH

ZUBEREITUNG

1. Die Mango, Banane und Kiwi schälen und mit der Kokosmilch sowie dem Limettensaft im Mixer auf höchster Stufe fein pürieren.
2. Das Obstpüree anrichten und mit den restlichen Zutaten garniert servieren.
3. **Tipp:** Um Deine Smoothie Bowl noch cremiger zu machen, kannst Du die Banane und Mango einen Tag vorher einfrieren

ZUTATEN

50 ml Kokosmilch, ungesüßt
200 g Mango
1 Banane
1 EL Limettensaft
2 EL Kokosraspel
1 Kiwi
1 EL Chiasamen



421
Kalorien



57g
Kohlenhydrate



5g
Eiweiß



15g
Fett



13g
Ballaststoffe