

## Drachenfrucht-Smoothie-Bowl mit Beeren

### Zutaten für 4 Personen:

je 1 weißfleischige und rotfleischige Drachenfrucht  
80 g Cashewkerne  
140 g tiefgefrorene rote Johannisbeeren  
100 g tiefgefrorene Stachelbeeren  
150 g tiefgefrorene Brombeeren  
250 g Weihenstephan Joghurt mild (3,5 % Fett)  
3 EL Agavendicksaft  
2 Stiele Minze

### Zubereitung:

1. Weißfleischige Drachenfrucht halbieren. Aus dem Fruchtfleisch mit einem Ausstecher kleine Kugeln formen. Rotfleischige Drachenfrucht halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in grobe Stücke schneiden. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen.
2. Beeren, bis auf einige zum Verzieren, rotes Drachenfruchtfleisch, Joghurt und Agavendicksaft in einem Universal-Zerkleinerer pürieren. Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden.
3. Smoothie und Drachenfruchtkugeln in Schalen anrichten. Mit gerösteten Cashewkernen bestreuen. Mit übrigen Beeren und Minze garnieren.

Pro Portion ca. 150 kcal, 4 g EW, 3 g F, 22 g KH  
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
Niveau: einfach

Weihenstephan by House of Food, Hamburg