

Kiwi-Smoothie-Bowl mit Orange und Sternfrucht

Zutaten für 4 Personen:

3 Orangen
30 g Haselnussblättchen
2 Kiwis
5 Stiele Basilikum
2 EL Mandelmus
3 EL Agavendicksaft
250 g Weihenstephan Joghurt mild (3,5 %)
1 Sternfrucht
6 Physalis
Gefrierbeutel

Zubereitung:

1. Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem Messer zwischen den Trennhäuten herauslösen. Orangenfilets in einen Gefrierbeutel geben und ca. 3 Std. einfrieren. Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen.
2. Kiwis schälen. Eine Kiwi in grobe Stücke, die andere in dünne Scheiben schneiden. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen. Kiwistücke, gefrorene Orangenfilets, Basilikum, Mandelmus, Agavendicksaft und Joghurt in einem Universal-Zerkleinerer pürieren.
3. Sternfrucht waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Physalis putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Smoothie in Schalen anrichten. Mit Kiwischeiben, Sternfrucht, Physalis und Haselnussblättchen belegen.

Pro Portion ca. 200 kcal, 5 g E, 11 g F, 19 g KH
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten, Wartezeit ca. 3 Stunden
Niveau: einfach

Weihenstephan by House of Food