

Papaya-Ananas-Smoothie-Bowl

Zutaten für 4 Personen:

1/2 Ananas
1 kleine Papaya
250 g Himbeeren
50 g Kokosmus
30 g Kokosraspel
250 g Weihenstephan Joghurt mild (3,5 % Fett)
40 g süßes Popcorn
Gefrierbeutel

Zubereitung:

1. Ananas schälen, Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Ananas in einen Gefrierbeutel geben und ca. 3 Std. einfrieren. Papaya schälen und halbieren. Kerne mit einem Löffel herausschaben und beiseitestellen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

2. Himbeeren waschen, trocken tupfen und verlesen. Papaya, Ananas, Kokosmus, Kokosraspel und Joghurt in einem Universal-Zerkleinerer pürieren. Smoothie in Schalen anrichten. Mit Himbeeren, Papayakernen und Popcorn belegen.

Pro Portion ca. 220 kcal, 6 g EW, 8 g F, 27 g KH
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten, Wartezeit: ca. 3 Stunden
Niveau: einfach

Weihenstephan by House of Food