

# SchokoladenFee

Foodblog aus Leidenschaft



[www.schokoladenfee.net](http://www.schokoladenfee.net)



## Zubereitung

Die Banane gefroren in den Mixer geben und pürieren.

Eine halbe Mango geschält und in Stückchen geschnitten dazugeben und alles zusammen zu einer homogenen Masse pürieren.

Wenn die Masse für Deinen Geschmack noch etwas zu fest sein sollte etwas Flüssigkeit hinzugeben.

In eine Schüssel umfüllen. Die Kiwi halbieren, schälen und in Scheiben schneiden, diese halbieren und auf die Smoothie Bowl legen.

Maracuja halbieren und das Fruchtfleisch aus einer Hälfte ebenfalls über den Smoothie geben.

Zum Schluss noch etwas von der übrigen Mango darüber schneiden.

**Guten Appetit!**

## Summer Smoothie Bowl

### Zutaten

**Für eine Bowl:**

**1 Mango**

**1/2 Banane**, gefroren und in Stückchen geschnitten

evtl. etwas **Orangensaft**

**1/2 Maracuja**

**1/2 Kiwi**

Kategorie: *Gesundes*