

Pikante Grünkohl-Smoothie-Bowl mit Speck und Mango

Zutaten für 4 Personen:

3 Bananen
200 g Frühstücksspeck
1 Mango
70 g Babyspinat
30 g tiefgefrorener Grünkohl
2 EL Leinsamen
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 Prise Currypulver
250 g Weihenstephan Joghurt mild (3,5 % Fett)
2 EL Kürbiskerne
4 TL Ahornsirup
Gefrierbeutel

Zubereitung:

1. Bananen schälen, in Scheiben schneiden, in einen Gefrierbeutel geben und ca. 2 Std. einfrieren. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Mango vom Stein schneiden. Fruchtfleisch schälen, ca. 1/3 Fruchtfleisch beiseitelegen. Übrige Mango würfeln. Spinat waschen und abtropfen lassen. Mangowürfel, Spinat, Grünkohl, Bananenscheiben, Leinsamen, Öl, Zitronensaft, Curry und Joghurt in einen Universal-Zerkleinerer geben und pürieren.
3. Übrige Mango in dünne Scheiben schneiden. Speck in kleine Stücke brechen. Smoothie in Schalen anrichten. Mit Mangoscheiben, Speck und Kürbiskernen belegen. Jeweils mit 1 TL Ahornsirup beträufeln.

Pro Portion ca. 520 kcal, 11 g E, 42 g F, 24 g KH
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten, Wartezeit: ca. 2 Stunden
Niveau: einfach

Weihenstephan by House of Food, Hamburg