Vegane Kokos-Mango Bowl zum Frühstück



Veganuary, Woche zwei: Diesmal haben wir eine Frühstücksbowl aus dem Traumduo Kokos und Mango sowie Toppings nach Lust und Laune in Petto

Für Smoothie-Bowls werden grundsätzlich die gleichen Zutaten verwendet wie beim trinkbaren Pendant. Im Gegensatz zum Getränk ist die Konsistenz bei Bowls aber etwas dicker. Ausserdem wird der fruchtige Mix in einem Schüsselchen serviert und mit leckeren und sattmachenden Toppings aufgepeppt – ein Smoothie zum Löffeln sozusagen.

Damit die Bowl auch wirklich im Handumdrehen gemixt ist, haben wir noch einen Extratipp: Zuerst etwas Weiches wie beispielsweise Banane oder Kokosjoghurt ins Mixgerät geben, damit die Messer etwas zu greifen haben. Wenn zuunterst etwas Gefrorenes liegt, dreht der Mixer oftmals im Leeren.

- 100 g Kokosjoghurt
- 25 ml Kokosmilch
- 1 Banane aus dem Kühlschrank
- 130 g gefrorene Mangostücke
- 2 EL Kokosraspel
- Agavendicksaft bei Bedarf
- Toppings wie Granola, Nüsse, Kakaonibs, getrocknete oder frische Früchte nach Saison, Kerne etc.

1. Zuerst Kokosjoghurt und -milch in den Mixer geben, danach alle anderen Zutaten ebenfalls hineinfüllen.
2. Alles kurz zusammenmixen, bis ein feines Püree entsteht. Püree in ein Schüsselchen füllen und mit allem toppen (belegen), was man mag.

Tipp: An warmen Sommertagen kann man zusätzlich zu den Mangostücken auch die Bananenstücke vorher tiefkühlen. So wird die Smoothie-Textur noch dicker und die Speise natürlich auch kälter.

Zubereitungsdauer: 10 Minuten (ohne Tiefkühlzeit)