

Bowl vegana per la colazione a base di cocco e mango



Veganuary, seconda settimana: questa volta vi proponiamo una ciotola per la colazione composta dal «duetto da sogno» cocco e mango e topping a vostro piacimento

Le smoothie bowl usano fondamentalmente gli stessi ingredienti della loro controparte liquida. A differenza della bevanda, però, la consistenza delle bowl è un po' più densa. Inoltre, il mix fruttato viene servito in una piccola ciotola e arricchito con dei topping deliziosi e sazianti – uno smoothie da gustare a cucchiainate, per così dire.

Per essere sicuri che la bowl sia pronta in poco tempo, abbiamo un suggerimento: per prima cosa mettere qualcosa di morbido come banana o yogurt al cocco nel frullatore in modo che le lame possano far presa su qualcosa. Se c'è qualcosa di congelato sul fondo, il frullatore spesso gira a vuoto.

- 100 g di yogurt al cocco
- 25 ml di latte di cocco
- 1 banana dal frigorifero
- 130 g di pezzi di mango surgelati
- 2 cucchiaini di cocco grattugiato
- Sciroppo di agave, se necessario
- Topping come granola, noci, granella di cacao, frutta secca o fresca di stagione, semi, ecc.

Preparazione

1. Mettere in fondo al frullatore prima lo yogurt e il latte di cocco, poi aggiungere tutti gli altri ingredienti.
2. Frullare il tutto brevemente fino a formare una purea fine. Quindi versarla in una ciotolina e guarnirla con tutto quello che piace.

Consiglio: nelle calde giornate estive, oltre ai pezzi di mango, è possibile congelare in anticipo anche i pezzi di banana. Questo renderà la consistenza dello smoothie ancora più densa e il piatto naturalmente più freddo.

Tempo di preparazione: 10 minuti (senza tempo di congelamento)