

# KARL MAYER Gesundheitszentrum

## Rezept des Monats Juli 2023 Smoothie-Bowl

### Zutaten für 1 Person:

- ½ Banane
- 100 g Mango TK
- 75 g frische Beeren
- 1 Dattel
- 50 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 EL Chia-Samen
- 1 EL Mandeln
- 1 EL Kokos-Chips



### Zubereitung:

1. Banane und Mango schälen. Von der Banane, der Mango und den gemischten Beeren etwas zur Dekoration der Bowl beiseitelegen. Den Rest im Mixer mit Dattel und Milch pürieren.
2. Chia-Samen zugeben und 15 Minuten quellen lassen.
3. Smoothie in eine Schale geben und mit dem übrigen Obst, Mandeln und Kokos-Chips garnieren.

**TIPP:** Die Smoothie-Bowl schmeckt auch mit anderen Früchten. Lieblingsobst hinzufügen und eine eigene Sommer-Bowl kreieren.



### Nährwerte pro Portion

Kalorien	368 kcal
Kohlenhydrate	49,4 g
Eiweiß	9,2 g
Fett	16,7 g
Arbeitszeit	ca. 15 Minuten