

Smoothie- Bowl

mit Pirsich, Nektarine
und Nüssen



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Pflirsiche, 2 Nektarinen
2 Bananen, 150 g Heidelbeeren
300 g Naturjoghurt,
200 ml Kokosnussdrink,
8 EL Haferflocken,
4 EL Pistazien,
50 g Mandeln, ungeschält
50 g Pekannüsse, 8 EL Kokoschips,
2 Stiele Minze

ZUBEREITUNG:

1. Pflirsiche und Nektarinen waschen, entsteinen und grob in Spalten schneiden. Bananen schälen und grob zerkleinern. Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen.
2. Pflirsich-, Nektarinen- und Bananenstücke in einen Standmixer geben. Joghurt, Kokosdrink und Haferflocken

hinzufügen. Auf hoher Stufe fein pürieren.

3. Pistazien schälen und klein hacken. Smoothie auf vier Schüsseln verteilen und spiralförmig mit Mandeln, Pekannüssen, Pistazien, Kokoschips und Heidelbeeren toppen. Mit Minzblättern garnieren und servieren.