

Frühstück

Mango Smoothie Bowl



VEGAN



LAKTOSEFREI

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 541 kcal

Kohlenhydrate: 51 g

Proteine: 17 g

Fette: 26 g

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Mango (frisch oder TK aufgetaut)
- 100 g Sojajoghurt (ungesüßt)
- 15 g Hanfsamen
- 15 g Erdnussmus
- 45 g Heidelbeeren
- 30 g Müsli (selbstgemacht oder zuckerfrei)
- 10 g Kokosflocken



CA. 10 MINUTEN

Zubereitung

1. Mango in Würfel schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Sojajoghurt und Erdnussmus dazugeben und mit Hilfe eines Pürierstabs gut durchpürieren.
2. In eine Bowl geben und mit Hanfsamen, Müsli, Heidelbeeren und Kokosflocken garnieren und schmecken lassen!

Hinweis: Es gibt viele gute Gründe, Hanfsamen regelmäßig in deine Ernährung einzubauen. In den kleinen Samen steckt eine gute Menge pflanzliches Protein sowie reichlich Vitamin B und E, Magnesium, Kalium und Eisen. Außerdem liefern sie dir wichtige essentielle Aminosäuren, die unser Körper für die Zellregeneration und den Aufbau von Proteinen benötigt und selber nicht erzeugen kann.

Tipp: Möchtest du den Eiweißgehalt erhöhen? Ersetze Hanfsamen und Erdnussmus mit 20 g [VitaMoment Daily Protein Mango-Maracuja Geschmack](#) (**Achtung: nicht vegan!**) oder einem veganem Eiweißpulver deiner Wahl (wenn dir die Konsistenz zu fest ist, gib einen Schuss Pflanzendrink oder Wasser dazu)!