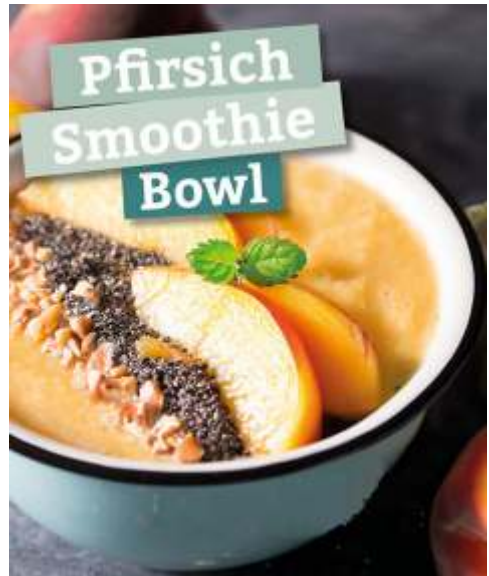


PFIRISCH-SMOOTHIE- BOWL

ZUTATEN

4 EL b*kerniger Nussmix
800 g Pfirsiche (sehr reif)
1 reife Mango
1 Banane
1/2 Limette
1 Orange
250 g b*Joghurt mild Pfirsich Maracuja
2 EL Chiasamen



... SO GEHT'S

1. Nüsse hacken.
2. Pfirsiche waschen, halbieren und entkernen.
3. 1/4 der Pfirsiche in Scheiben schneiden und beiseitestellen.
4. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern und in Stücke schneiden.
5. Banane schälen und in Stücke schneiden.
6. Limette und Orange auspressen.
7. Die restlichen Pfirsiche häuten und zusammen mit Mango, Banane, Saft fein pürieren.
8. Den Joghurt auf 4 Schälchen verteilen,
9. den Smoothie drüber geben und mit Pfirsichscheiben, Chiasamen und gehackten Nüssen garnieren.



GUTES GELINGEN UND GUTEN APPETIT