



Karotten-Walnuss Smoothiebowl



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

| | | | |
|----------------|----------|------------------------------|--------|
| Energie: | 389 kcal | Fett: | 17,7 g |
| Eiweiß: | 13,1 g | Davon gesättigte Fettsäuren: | 5,4 g |
| Kohlenhydrate: | 40,7 g | ungesättigte Fettsäuren: | 12,3 g |

Zubereitungszeit:
15 Minuten

Zubereitung:

1. Karotten schälen und klein schneiden, Milch, den Saft der Orangen, die Ananasscheiben, Ingwer und 30 Gramm der Walnüsse zusammen pürieren.
2. In Schalen anrichten und mit den restlichen Currywalnüssen und den Toppings nach Belieben garnieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Smoothiebowl

- 400 g Karotten
- 400 ml Milch, 1,5% Fett
- 4 Orangen
- 4 Scheiben Ananas, Konserve in eigenem Saft
- $\frac{1}{2}$ TL geriebener Ingwer
- 60 g kalifornische Walnüsse, mit Currypulver gewürzt

Für das Topping

- Geriebene Kokosflocken
- Geriebener Ingwer