



Special: Pink Panther-smoothiebowl

met zomers fruit, kokos en pistachenoten



ca. 20min



2 personen

Dit is misschien wel onze mooiste smoothiebowl tot nu toe. Prachtig roze dankzij de bietjes die erin gaan, met als contrast geel-oranje fruit en prachtig groene pistachenootjes erbovenop. Leg deze voor het eten nog even vast op de gevoelige plaat, ook als je niet zo'n Instagrammer bent. Je kunt er tenslotte altijd nog je vrienden jaloers mee maken.

Wat je van ons krijgt

- 1 limoen
- 1 pak voorgekookte rode bieten
- 1 peer
- 1 mango
- 1 beker Griekse yoghurt ⁷
- 1 zakje pistachenoten ¹⁵
- 1 zakje kokosrasp
- 1 zakje gedroogde abrikozen ¹²
- 1 zakje pecannoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- honing of suiker

Kookgerei

- blender of staafmixer

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 600kcal, vet 31.8g, koolhydraten 56.3g, eiwit 12.1g



1. Ingrediënten snijden

Snijd de **limoen** doormidden en pers **een helft** uit. Snijd ca. **1/3e van de bieten** in hapklare stukken. Je kunt de **resterende bieten** in een ander recept verwerken, bijv. in een salade.



4. Smoothie maken

Doe eerst de **gesneden bieten**, dan de **peren**, het **limoensap** en **1el yoghurt** in een blender of keukenmachine. Schenk er 80ml water bij (of gebruik appelsap) en pureer tot een gladde, dikke **smoothie** ontstaat.



2. Peer voorbereiden

Schil de **peren**, verwijder het klokhuis en snijd het **vruchtvlees** in blokjes.



5. Toppings voorbereiden

Hak de **pistachenoten** grof. Roer de **kokosrasp** door de **rest van de yoghurt**.



3. Mango snijden

Schil de **mango**, verwijder de pit en snijd het **vruchtvlees** in blokjes.



6. Bowl samenstellen

Verdeel de **smoothie** over 2 kommen of diepe borden en gebruik een lepel om er een paar swirls van de **kokosyoghurt** in te maken (roer hiervoor de **yoghurt** niet door de **smoothie**, maar trek de lepel door de **yoghurt**). Garneer de **bowl** met **mango**, **pistachenoten**, **abrikozen** en **pecannoten**.