
Tropische Smoothiebowl

200g Magerquark oder Skyr
125g Mango oder tropische Früchtemischung
1 kleine Banane
1 TL Vanillepaste (oder -extrakt)
1 Spritzer Zitronensaft
etwas Süße

3 EL Müsli



Einen Teil Mango und die halbe Banane beiseite stellen, den Rest Obst und den Quark oder Skyr mit Vanille und Zitronensaft in einen Mixbecher geben und pürieren. In eine Schüssel umfüllen.

Das restliche Obst klein schneiden und über die Quarkmischung geben. Mit Müsli toppen und genießen.