Smoothie bowl con latte di cocco, mango e fiocchi di avena

Lo smoothie bowl è una preparazione ideale per l'estate. Scopri la nostra versione dai gusti esotici, con mango e latte di cocco.

L'idea che ti proponiamo oggi è ideale per una **colazione fresca e nutriente**. Lo smoothie bowl con **latte di cocco, mango e fiocchi d'avena** è una preparazione perfetta per la **colazione in estate** e si presta a diverse varianti. Noi l'abbiamo arricchito con fiocchi d'avena, chips di cocco e semi di chia, ma puoi aggiungere della granola, muesli, frutta secca tritata o cereali soffiati.
Se preferisci, puoi aggiungere allo smoothie un paio di cucchiai di yogurt, vegetale o bianco naturale.

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Tempo di preparazione: 10 min.

Ingredienti
(per 2 persone)

1 mango + altro per guarnire
1 banana matura
250 ml di latte di cocco
1 cucchiaio di succo di limone Passo dopo Passo Despar
4 cucchiai di fiocchi di avena Despar Vital
2 cucchiai di chips di cocco
1 cucchiaio di semi di chia Despar Vital

Procedimento:
1. Sbuccia il mango, togli il nocciolo e taglialo a cubetti. Sbuccia la banana e tagliala a fettine.
2. Trasferisci la frutta nel boccale di un frullatore, aggiungi il succo del limone e il latte di cocco; frulla gli ingredienti fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.
3. Trasferisci lo smoothie in due ciotole e guarnisci ognuna con fiocchi di avena, chips di cocco, semi di chia e del mango tagliato a cubetti. Se preferisci, puoi dolcificare lo smoothie con un cucchiaio di sciroppo di agave.