Rezept

Smoothie-Eis

Ein Rezept von Smoothie-Eis, am 27.04.2024

Zutaten

- **1** kleine reife gelbe Mango (aus dem Asienladen)
- **2** Kiwis
- **150 ml** Orangensaft
- **1** Banane
- **150 g** Erdbeeren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden. Die Kiwis schälen und würfeln. Die Erdbeeren waschen und ohne Stielansätze und Blätter in Scheiben schneiden.

2. Mango, ein Drittel der Banane und 50 ml Orangensaft fein pürieren. Die Kiwis ebenfalls mit einem Drittel der Banane und 50 ml Orangensaft fein pürieren. Erdbeeren mit dem restlichen Orangensaft und den restlichen Bananenscheiben fein pürieren.

3. Jede Fruchtmussorte in eine Metallschüssel füllen und im Tiefkühlfach in mindestens 3 Std. durchfrieren lassen. Das Eis aus dem Tiefkühlfach nehmen und ca. 3 Min. antauen lassen. Jeweils mit einer Gabel auflockern. Die drei Eissorten in vier Gläser schichten und servieren.