

Rezept

Star-Wars-Smoothie mit Sternanis

Ein Rezept von Star-Wars-Smoothie mit Sternanis, am 19.04.2024

Zutaten

- | | |
|---------------------------|-------------|
| 4 Feigen | 1 Mango |
| 3 Stängel Zitronenmelisse | 1 Sternanis |
| ca. 500 ml Wasser | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 45 kcal

Zubereitung

1. Die Feigen waschen und in Stücke schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und etwas zerkleinern. Die Zitronenmelisse waschen und die Blätter abzupfen.

2. Feigen, Mango und Melisse sowie den Sternanis im Ganzen in den Mixer geben. Das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.