

Rezept

# Star-Wars-Smoothie mit Sternanis

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

## Zutaten

- |                                  |                    |
|----------------------------------|--------------------|
| <b>4</b> Feigen                  | <b>1</b> Mango     |
| <b>3 Stängel</b> Zitronenmelisse | <b>1</b> Sternanis |
| <b>ca. 500 ml</b> 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.