

Rezept

Ananas-Mango-Shake

Ein Rezept von Ananas-Mango-Shake, am 04.10.2023

Zutaten

100 g Ananaswürfel (Dose)	100 g Mango
100 ml Ananassaft (Dose)	100 ml Kokosmilch (Dose)
2 Limettenscheiben	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Die Ananaswürfel im Tiefkühlfach ca. 5 Min. lang anfrieren.

2. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und würfeln.

3. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. In zwei Gläser gießen, mit je 1 Limettenscheibe garnieren und servieren.