

Rezept

# Dinkel-Mango-Delight – Smoothie

Ein Rezept von Dinkel-Mango-Delight – Smoothie, am 30.11.2023

## Zutaten

<b>1</b> reife Mango	<b>4</b> Datteln (entsteint)
<b>80 g</b> Dinkelflocken	<b>50 g</b> Mandeln
<b>½ TL</b> Zimtpulver	<b>300 ml</b> Mandeldrink

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 420 kcal, 17 g F, 12 g EW, 53 g KH

## Zubereitung

1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und die Mangostücke in einen Standmixer geben. Die Datteln in kleine Stücke schneiden und ebenfalls in den Mixer füllen.

---

2. Die Dinkelflocken gefolgt von den Mandeln, etwas Zimt und dem Mandeldrink ebenfalls in den Mixer geben und alles fein pürieren.