

Rezept

# Exotic Smoothie mit Mango

Ein Rezept von Exotic Smoothie mit Mango, am 23.04.2024

## Zutaten

**1 Stück** Mango (ca. 150 g)

**150 ml** Ananassaft

**6** Litschis

**2** Maracujas (ersatzweise Passionsfrüchte)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Drink (ca. 350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 2 g F, 6 g EW, 65 g KH

## Zubereitung

1. Die Mango schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Litschis schälen und entkernen. Beides mit dem Ananassaft in den Mixer geben und auf höchster Stufe fein pürieren.

---

2. Die Maracujas halbieren und die Kerne samt Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben. Alles mit in den Mixer geben und noch mal kurz durchmischen. Den Smoothie in ein Glas, eine Tasse oder zum Mitnehmen in eine Flasche füllen.