

Rezept

Kurkuma-Paprika-Smoothie

Ein Rezept von Kurkuma-Paprika-Smoothie, am 19.04.2024

Zutaten

½ Orange	½ Limette
½ Mango	½ gelbe Paprika
½ TL gemahlene Kurkuma	1 TL Leinöl
150 ml Mandeldrink	50 g Heidelbeeren
50 g TK-Kirschen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal, 5 g F, 2 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Die Orange und Limette auspressen. Mango schälen und und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Die Paprika waschen und von Kernen und weißen Trennwänden befreien. Das Fruchtfleisch ebenfalls grob würfeln.
2. Orangen- und Limettensaft, Mango und Paprika zusammen mit Kurkuma, Leinöl und Mandeldrink in ein Mixgefäß oder einen Standmixer geben und fein pürieren.
3. Die Beeren waschen und kurz abtropfen lassen. Mit den Kirschen auf 2 Gläser verteilen und den Smoothie darübergießen.