

Rezept

# Mango-Koriander-Smoothie

Ein Rezept von Mango-Koriander-Smoothie, am 25.07.2024

## Zutaten

<b>1</b> Mango	<b>2 Stängel</b> Koriandergrün
<b>1 TL</b> gemahlene Kurkuma	<b>1 TL</b> Kokosöl
<b>250 ml</b> Kokoswasser	<b>ca. 250 ml</b> Wasser

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal

## Zubereitung

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Den Koriander waschen und die Blätter abzupfen.

---

2. Mango und Koriandergrün in den Mixer füllen. Kurkuma und Kokosöl hinzufügen. Das Kokoswasser und das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.