Rezept

Mango-Minze-Smoothie

Ein Rezept von Mango-Minze-Smoothie, am 06.06.2025

Zutaten

	½ faserfreie Mango (ungeputzt ca. 220 g)
100 ml	eiskalter Pfefferminztee
1 TL	griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett; nach Belieben)
	gestoßenes Eis
	½ Orange
	1-2 TL brauner Vollrohrzucker
1	kleiner Zweig frische Minze
	Standmixer
	Trinkhalm

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 großes Longdrinkglas (350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Für die Deko den Minzezweig waschen, trockenschütteln und beiseite legen. Für den Smoothie die Mangohälfte mit einem Sparschäler schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, grob zerkleinern und in den Mixer geben.

2. Die Orange so schälen, dass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Die Fruchtfilets mit einem scharfen Messer aus den Trennhäutchen direkt in den Mixer schneiden.

3. Den Pfefferminztee und den Zucker dazugeben und alles zu einer homogenen Flüssigkeit mixen. 2-3 EL gestoßenes Eis dazugeben und alles noch einmal kurz durchmixen. Den Smoothie in das Glas gießen. Nach Belieben den Sahnejoghurt obenauf klecksen, den Minzezweig in den Drink stecken und den Smoothie mit dem Trinkhalm servieren.