

Rezept

# Mango-Smoothie

Ein Rezept von Mango-Smoothie, am 23.04.2024

## Zutaten

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| <b>1</b> Mango  | <b>100 g</b> Kokosmilch    |
| <b>1 EL</b> Zucker  | <b>1 EL</b> Kokosflocken   |
| <b>2</b> schokoladenfreie Kokos-Mandel-Pralinen (z. B. Raffaello) | Außerdem: 2 Strohhalmöffel |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

## Zubereitung

1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein schneiden, dann fein würfeln. Anschließend auf einem Teller verteilen und ca. 1 Std. ins Tiefkühlfach stellen.

---

2. Die tiefgefrorenen Mangowürfel in einen Mixbecher geben. Kokosmilch, Zucker und Kokosflocken zu den Mangowürfeln geben und alles mit dem Stabmixer cremig pürieren.

---

3. Den Smoothie auf zwei hohe Gläser (je ca. 200 ml) verteilen. Auf jeden Drink 1 Praline legen. Die Smoothies mit den Strohhalmöffeln servieren.