

Rezept

Mango-Vanille-Smoothie

Ein Rezept von Mango-Vanille-Smoothie, am 26.04.2024

Zutaten

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 1 kleine Mango | 2 EL Feinblatt-Haferflocken |
| 1 Msp. Vanillepulver | 1 Stängel Minze |
| 1 TL Kokosraspel | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 135 kcal, 3 g F, 2 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in möglichst groben Stücken vom Kern schneiden. Mit Haferflocken, Vanille und 300 ml Wasser in einen Hochleistungsmixer geben und alles kräftig durchmischen. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen.

2. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und eventuell in Streifen schneiden. Den Smoothie mit Minze und Kokosraspeln garnieren.