

Rezept

## Pfirsich-Mango-Smoothie

Ein Rezept von Pfirsich-Mango-Smoothie, am 18.06.2026

### Zutaten

- |  |   |
|--|---|
| <b>150 g</b> reife Mango                   | <b>1</b> großer gelber Pfirsich         |
| <b>½</b> Banane                            | <b>6</b> Eiswürfel                      |
| <b>2 EL</b> frisch gepressten Limettensaft | <b>1-2</b> Orangenkekse (nach Belieben) |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Glas (350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

### Zubereitung

1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer vom Stein schneiden und grob würfeln. Den Pfirsich waschen, trocken reiben, halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Banane in Stücke schneiden.

---

2. Die Eiswürfel crushen. Mango, Pfirsich, Banane und Limettensaft in den Mixer geben und fein pürieren. Eis zugeben und nochmals so lange mixen, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. In ein Glas gießen, nach Belieben Kekse darüberbröseln und frisch genießen.