

Rezept

Pure-Joy-Schicht-Smoothie

Ein Rezept von Pure-Joy-Schicht-Smoothie, am 28.03.2025

Zutaten

½	Mango	1	Kiwi
1 Handvoll	Spinat	250 g	Joghurt
1	Banane	150 g	Himbeeren
2 TL	Honig	2 TL	heller Sesam

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal, 8 g F, 8 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Mangohälfte schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, würfeln und in den Standmixer geben. Kiwi schälen, vierteln und zur Mango in den Mixer geben. Spinat waschen, trocken schütteln, grob hacken und ebenfalls ab in den Mixbehälter.
2. 150 g Joghurt hinzufügen und alles im Mixer fein pürieren. Anschließend den Smoothie in zwei Gläser füllen und den Mixbehälter mit Wasser ausspülen.
3. Banane schälen und vierteln. Die Himbeeren verlesen und waschen. Beides mit dem übrigen Joghurt, dem Honig und dem Sesam in den Mixer geben und pürieren. Die Masse vorsichtig mit einem Löffel auf dem grünen Mix in den Gläsern verteilen und den Smoothie genießen.