



Rezepte > Frühstück

Mango-Ananas-Smoothie

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mango	1 St.
Ananas	1 St.
Sojadrink	800 ml
Honig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und grob würfeln. Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen und eine Hälfte grob würfeln.
2. In einem hohen Gefäß Sojadrink mit Ananas und Mango fein pürieren. Nach Belieben mit Honig abschmecken und auf Gläsern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die restliche Ananas kannst du klein würfeln und zum Snacken in einer Dose transportieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	265 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	3 g