





Mango-Bananen-Orangen-Smoothie



 Zeit gesamt
15min

 Zubereitungszeit
15min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Mango	2 St.
Orangen	2 St.
Bananen	1 St.
Apfelsaft	800 ml
Honig	1 TL

Zubereitung

 Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Mango waschen, schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Orangen waschen, halbieren und Saft auspressen. Banane schälen und würfeln.
2. In einem hohen Gefäß Obst mit Apfelsaft fein pürieren. Mit Honig abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	324 kcal		
Kohlenhydrate	80 g	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	4 g	Fette	1 g