



# Mango-Bananen-Orangen-Smoothie



 Dauer  
15 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

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

## Zubereitung

Mango waschen, schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Orangen waschen, halbieren und Saft auspressen. Banane schälen und würfeln.

In einem hohen Gefäß Obst mit Apfelsaft fein pürieren. Mit Honig abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	316 kcal		
Kohlenhydrate	79 g	Ballaststoff	8 g
Eiweiß	4 g	Fette	1 g