Mango-Bananen-Orangen-Smoothie

Zeit gesamt 15min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Mango, tiefgefroren	400 g
Orangen	2 St.
Bananen	1 St.
Apfelsaft	400 ml
Honig	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Orangen waschen, halbieren und Saft auspressen. Banane schälen und würfeln.

2. In einem hohen Gefäß Mango, Banane, Orangensaft und Apfelsaft fein pürieren. Mit Honig abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Anstelle der gefrorenen Mangostücke, kannst du natürlich auch frische Mangos verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	195 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	0 g