





Mango-Ingwer-Drink

 Zeit gesamt
10min

 Zubereitungszeit
10min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Birnen	2 St.
Mango	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Minze, frisch	5 g
Orangensaft	800 ml

Zubereitung

 Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Birnen waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Ingwer schälen und hacken. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
2. In einem hohen Gefäß Orangensaft mit Mango, Birne und Ingwer fein pürieren. Auf Gläser verteilen und mit Minze garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	253 kcal		
Kohlenhydrate	63 g	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	3 g	Fette	1 g