



Mango-Smoothie mit Minze

Zeit gesamt
🕒 10min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mango	1 St.
Bananen	2 St.
Minze, frisch	10 g
Milch	800 ml
Honig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und grob würfeln. Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.

2. In einem hohen Gefäß Mango, Bananen und Minze mit Milch fein pürieren. Mit Honig abschmecken und auf Gläsern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	278 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	7 g