

## Mango-Smoothie mit Minze





Zubereitungszeit 10min





## Zutaten

für 4 Portionen

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

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ 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