

A-C-E-Smoothie

Zutaten für 4 Portionen

2 Möhren in Stücken
1 Apfel geviertelt
1 Mango in Stücken
150 g Joghurt, 3,5% Fett
300 g Eiswürfel oder kaltes Wasser

Zubereitung im Thermomix®

Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 2 Min./Stufe 10 pürieren. Auf 4 Gläser aufteilen und sofort servieren.

Zubereitung in einem anderen Mixer

Bitte bei den Mixern auf die maximale Laufzeit achten, diese darf teilweise nicht länger als eine Minute sein.
Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 1 Minute/Höchststufe pürieren. Auf 4 Gläser aufteilen und sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährstoffe pro Portion

93 kcal, Eiweiß 2,5 g , KH 16 g, Ballaststoffe 3 g, Fett 1,5 g