

Orange-Kokos-Smoothie

Zutaten für 4 Portionen

1 reife Mango, geschält in Stücken
2 Orangen, geschält und halbiert
300 g Kokoswasser
1 Priesse Kardamom
1 Priesse Zimt
150 g Eiswürfel oder kaltes Wasser

Zubereitung im Thermomix® oder einem anderen Mixer

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

56 kcal, Eiweiß 1 g , KH 11 g, Ballaststoffe 2 g, Fett 0 g