



Mango-Bananen-Orangen-Smoothie



Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------|--------|
| Mango, tiefgefroren | 400 g |
| Orangen | 2 St. |
| Bananen | 1 St. |
| Apfelsaft | 400 ml |
| Honig | 1 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Orangen waschen, halbieren und Saft auspressen. Banane schälen und würfeln.
2. In einem hohen Gefäß Mango, Banane, Orangensaft und Apfelsaft fein pürieren. Mit Honig abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Anstelle der gefrorenen Mangostücke, kannst du natürlich auch frische Mangos verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 195 kcal |
| Kohlenhydrate | 46 g |
| Eiweiß | 2 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 0 g |