



# 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