



Mango-Ingwer-Drink

Zeit gesamt
🕒 10min

Zubereitungszeit
🥣 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Birnen	2 St.
Mango	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Minze, frisch	5 g
Orangensaft	800 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Birnen waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Ingwer schälen und hacken. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
2. In einem hohen Gefäß Orangensaft mit Mango, Birne und Ingwer fein pürieren. Auf Gläser verteilen und mit Minze garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	253 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	1 g