

Avocado-Mango-Smoothie

Mit dem Rezept für einen Avocado-Mango-Smoothie lässt sich eine süße, gesunde Erfrischung zaubern. Die Zubereitung ist supereinfach und der Geschmack riesengroß!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

1 Stk.	Mango
1 Stk.	Avocado
200 ml	Orangensaft

Zubereitung

1. Für den Avocado-Mango-Smoothie als erstes die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Das Fruchtfleisch nun in den Mixer geben.
2. Danach die Avocado mit einem scharfen Messer aufschneiden und in zwei Hälften teilen. Jetzt den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Die Avocado nun ebenfalls in den Mixer geben.
3. Zuletzt den Orangensaft zugeben und alles gut mixen lassen, bis der Smoothie schön cremig ist. Anschließend in Gläser umfüllen und servieren.

Tipp

Der Avocado-Mango-Smoothie schmeckt auch besonders frisch, wenn der Orangensaft vor Zubereitung leicht eingefroren wird. In den Smoothie können optional auch andere Früchte, wie beispielsweise frische Erdbeeren gemixt werden. Statt Orangensaft lässt sich der Smoothie auch mit anderen Säften, wie Mangosaft zubereiten.