

Mango-Ananas Smoothie

Der fruchtige Mango-Ananas Smoothie schmeckt zum Frühstück aber auch zwischendurch. Ein einfaches Rezept für einen gesunden, vitaminreichen Drink.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

| |
|---|
| 0.5 Stk. Ananas (reife) |
| 1 Stk. Mango |
| 1 Stk. Limette (Bio unbehandelt) |
| 100 ml Orangensaft (frisch gepresst) |
| 1 TL Honig |
| Eiswürfel |

Zubereitung

1. Der **Mango-Ananas Smoothie** schmeckt mit voll reifen Früchten am besten. Dafür die reife Ananas vierteln, schälen und den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Die Mango ebenfalls schälen und das Fleisch vom Stein schneiden.
2. Die Fruchtstücke, geriebene Bio-Limettenschale und Saft davon in ein hohes Gefäß leeren. Den frisch gepressten Orangensaft, Honig und einige Eiswürfel hinzugeben. Mit dem Stabmixer pürieren und sofort in Gläser servieren.

Tipp

Den Mango-Ananas Smoothie mit einer Orangenscheibe und Minzeblätter garnieren, und mit Trinkhalm anrichten.