Mango-Ingwer-Smoothie

Besonders an heißen Tagen kann man eine Extra Portion Vitamine und Frische gut gebrauchen! Da ist das Rezept für einen Mango-Ingwer-Smoothie genau das Richtige!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

250 ml	Maracujasaft
0.5 Stk.	Limetten
0.5 TL	Honig
0.5 EL	Ingwer
3 EL	Apfelmus
0.5 Stk.	Mangos
1 Stiel	Minze
Nach Belieben	Crushed Ice
Nach Belieben	Mangos (zum Dekorieren)

Zubereitung

1. Für den Mango-Ingwer-Smoothie die Minze waschen und trocken tupfen. Ingwer schälen und fein raspeln. Mango schälen, den Stein herauslösen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Limette auspressen.

2. Limettensaft mit Honig, Maracujasaft, Ingwer, Mango (etwas zum Dekorieren beiseite legen), Apfelmus und Crushed Ice in den Mixer füllen und pürieren. In Gläser umfüllen, mit Minze und einem Stück Mango garnieren und servieren.

Tipp

Mit der doppelten Menge Ingwer wird der Mango-Ingwer-Smoothie noch etwas schärfer!