

Mango-Orangen-Smoothie



Nährwertangaben pro Glas

Kalorien 149 kcal

- Zubereitungszeit 15 Minuten
- Schwierigkeitsgrad leicht
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 4 Gläser

2	Mangos
1 Stück	Ingwer (etwa daumenlang)
2	Orangen
400 ml	Buttermilch

Zubereitung

- Mangos schälen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Orangen auspressen.
- Zutaten zusammen mit der Buttermilch pürieren.