

MANGO-HEIDELBEER SMOOTHIE

MANGO-HEIDELBEER SMOOTHIE

Obst zum Frühstück – ihr wisst schon, bei uns lieber aus dem Mixer als am Stück. Eine reife Mango, eine Schale Heidelbeeren und reichlich Orangensaft. Ein purer Vitaminmix, super fruchtig und durch die Mango wunderbar süß! Davon ein Gläschen zum Frühstück und ihr habt den perfekten Start in den Tag.



Zutaten für 1 großes oder 3 kleine Gläser:

150g Heidelbeeren

1 Mango

4 Saftorangen

5 Eiswürfel

Zubereitung:

Ganz einfach, die Mango vom Kern schneiden und schälen. Die Beeren waschen und die Orangen auspressen. Alles zusammen mit den Eiswürfeln in den Mixer geben und fein pürieren.

Den Mango-Heidelbeer Smoothie auf die Gläser aufteilen und austrinken so lange es noch kalt ist.

Sehr lecker!

