

MANGO-ORANGE SMOOTHIE MIT BANANE

MANGO-ORANGE SMOOTHIE MIT BANANE

Vielleicht ist es euch aufgefallen - die Banane ist in letzter Zeit der rote Faden in meinen Smoothies. Das Schöne an ihr ist nämlich, dass sie dafür sorgt das die Smoothies wirklich lange satt machen. Dadurch sind sie ein super Frühstück für mich, schließlich weiß man mit Baby nie ob man die nächste Mahlzeit nach Plan bekommt oder ob sich zwischen singen, füttern, wickeln und sonstigen Aktivitäten noch andere kleinere oder größere Verzögerungen einschleichen. Und damit man sich dann nicht allzu viele Schokoriegelchen rein pfeift ist ein Smoothie perfekt. Gerade wenn ihr die Menge für zwei Gläser nur für euch alleine macht kann man das zweite Glas im Kühlschrank kalt stellen und bei Bedarf schnell trinken. Für mich persönlich ist es die optimale Lösung! Jetzt aber genug erzählt - wenn ihr Lust auf einen leckeren Smoothie habt, dann solltet ihr diesen Mango-Orange Smoothie mit Banane unbedingt mal ausprobieren. Ich finde ihn jedenfalls super!



ZUTATEN FÜR 2-3 GLÄSER MANGO-ORANGE SMOOTHIE:

1 Banane

1 Mango

3 Orangen

8 Eiswürfel oder 100ml kaltes Mineralwasser

ZUBEREITUNG:

Die Mango vom Kern schneiden und schälen. Die Banane und die Orangen schälen. Mango, Orangen und Banane zusammen mit den Eiswürfeln oder dem Mineralwasser in den Mixer geben

und so lange mixen bis keine Stücke mehr zu sehen sind.



Den Mango-Orange Smoothie auf passende Gläser verteilen und mit Strohhalmen servieren.

Ein leckeres Frühstück voller Vitamine!



©katha-kocht.de