

Apfel-Kiwi-Smoothie mit Mangospießen

Getränke

Früchte

Frühling

Low Carb

Sommer

Vegetarisch

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ○ ○ ○ ○

Äpfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln. Kiwis und Bananen schälen und ebenfalls würfeln. Das Obst mit Eiswürfeln, Sojadrink und der Hälfte der Melisseblätter im Mixer pürieren. Soll der Smoothie cremiger sein, noch einen Schuss Sojadrink dazugeben. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein und dann in 1 cm große Würfel schneiden. Die Mangowürfel auf die Holzspieße stecken und mit Ahornsirup beträufeln. Smoothie in 4 geeiste Gläser füllen und mit dem Mangospieß und übrigen Melisseblättern garniert servieren.



ZUTATEN

100 ml Alpro Sojadrink
Original

(ggf. etwas mehr)

2 Äpfel

2 Kiwis

2 Bananen

300 g Eiswürfel

1 Handvoll
Zitronenmelisseblätter

1 reife Mango

1-2 EL Ahornsirup

4 Holzspieße