

Rezept Mango Limetten Smoothie

Produktfotos



Kurzbeschreibung

- Exotische Fruchtbombe
- Lecker zum Frühstück oder für Zwischendurch
- Besonders erfrischend wenn er kühl genossen wird

Zutatenliste

1. Schritt

250 g	selbstgemachter Joghurt (Eigenbeschaffung)
250	Mango (Eigenbeschaffung)
12 ml oder 0 Stck.	Zitronensaft, 2 EL (oder Limettensaft) (Eigenbeschaffung)
0,8 EL oder 16,08 g oder 12 ml oder 2,4 TL	Apfelsüße, 1 - 2 EL nach Geschmack

Zubereitung

1. 1 Liter Joghurt nach Grundrezept herstellen.
2. Zubereitung Mango Limetten Smoothie
3. Mango schälen und in grobe Stücke schneiden.
4. Joghurt in einen Mixer geben, Mango und den Limetten- bzw. Zitronensaft hinzugeben und kurz auf höchster Stufe durchmischen. Falls dem Drink etwas Süße fehlt, 1-2 EL Apfelsüße oder Honig hinzufügen.
5. Für einen etwas flüssigeren Smoothie kann nach Belieben noch etwas Milch bzw. Wasser in den Mixer gegeben werden und kurz auf höchster Stufe noch einmal durchgemixt werden.
6. 4 Portionen á 125 g ca. 85 kcal pro Portion.

Mehr Informationen

Artikelnummer	002200036
Schwierigkeit	Leicht
Dauer	00:30
Variante	500 g
Signal Wort	Nein
Portionen	20
Package Amount	500.000000

Preise

Zubehör Set



Zubehör-Set, 1 St.

17,95 €

- Grundausrüstung zur Herstellung von selbst gemachter Kosmetik / Seifen / Kerzen

1. Schritt



Apfelsüße, 250 ml

5,75 €

- Für eine fruchtige natürliche Süße
- Nur aus besten Äpfeln

Zitronensaft

0,00 €

Mango

0,00 €

selbstgemachter Joghurt

0,00 €

