



Mango-Himbeer-Chia-Smoothie

Zutaten

210 ml Mango Püree

100 ml Orangensaft

1 Stück(e) Banane

1 Esslöffel Chiasamen

180 g gefrorene Himbeeren

100 ml Pflanzendrink

1 Esslöffel Berberitzen

1 Stück(e) Stückchen Ingwer

Kochzeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Mixe Mango Püree, Orangensaft, 1/2 Banane & Chia im Mixer fein.

2.

Stelle die Mango-Masse beiseite und lasse sie ziehen, während du die andere Hälfte zubereitest.

3.

Püriere die Himbeeren, den Pflanzendrink, die Berberitzen, Ingwer und die andere Hälfte der Banane miteinander.

4.

Fülle erst die eine Masse z. B. die Mango-Masse in die Gläser und verteile anschließend die andere Masse z. B. die Himbeer-Masse oben drauf.