



Yellow-Smoothie



REZEPT

Zutaten für 2 Portionen:

200ml Wasser
100g Ungesüßtes Sojajoghurt
1 Mango
1 Banane
Saft einer Orange
1 TL Kurkuma

Zubereitung:

Die Banane schälen, in Stücke brechen und in den Standmixer füllen. Die Mango schälen, Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Die Orange auspressen. Nun alle Zutaten in einen Standmixer füllen und cremig mixen. Ersatzweise in ein hohes Gefäß füllen und mit dem Stabmixer pürieren. In Gläser füllen und genießen.

Tipp:

Der Smoothie eignet sich als Frühstück oder Snack. Für mehr Schärfe ein Stück Ingwer hinzufügen.