

## Smoothie aus Mango und dem Superfood Kurkuma

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

5  
Min.

NIVEAU



- 1 -

Ingwer und Mango schälen und würfeln. Kokosöl mit Kurkuma vermengen.

- 2 -

Alle Zutaten in den Standmixer geben und zu einem Smoothie mixen.

### Zutaten für 2 Portionen

250 ml Buttermilch  
1 Mango  
1 Esslöffel Kokosöl  
1 Teelöffel Kurkuma  
1 Stück Ingwer (1cm)  
1 Prise(n) Cayenne Pfeffer  
1/2 Orange (ausgepresster Saft)  
1 Teelöffel Honig  
Eiswürfel (nach Belieben)

### Besonderes Zubehör

Standmixer oder Smoothie Maker

Kurkuma ist extrem schüchtern und versteckt sich hierzulande meist im berühmt berüchtigten Curry. Was uns neu war: Kurkuma ist ein hochwertiger Lieferant von Antioxidantien und mausert sich gerade zu einem richtigen Superfood. Es wird also Zeit, Kurkuma zu etwas mehr Aufmerksamkeit zu verhelfen. Zusammen mit süßem Mango, frischem Ingwer und saftiger Orange entsteht in diesem Smoothie ein Feuerwerk an Geschmack mit einer extra Portion Sonne.