

## 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 Hochleistungsmixer 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**  
Hochleistungsmixer

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