

## 13 Gute-Laune-Smoothies für echte Mango-Fans



Heute Morgen holen wir uns den Sommer ins Glas! Mango, Orange und ein wenig Ingwer - ein fröhliches Trio. Mango, Banane, Blaubeeren und Joghurt - ein cremiges Quartett. Mango, Ananas, Limette, Vanille und Kokos - ein karibisches Quintett. Mango, Spinat, Mandeln, ... Jeden Tag neu, jeden Tag anders. Und jeden Tag ein kleiner Ausflug an Strand und Meer ...

### Mango-Smoothie trifft Erdbeershake

Wonach Erdbeershake schmeckt? Nach den ersten Sonnenstrahlen des Jahres. Wonach Mango-Smoothie schmeckt? Nach dem ersten Urlaub des Jahres. Und zusammen schmecken die beiden nach einem unwiderstehlich fruchtigen und gleichzeitig cremigen Sommer. [Zum Rezept](#)



[Mango-Smoothie trifft Erdbeershake](#)

### Mango-Smoothie mit Blaubeeren und griechischem Joghurt

Heute machen wir blau! Ja, du hast richtig gehört. Heute machen wir einfach mal nichts. Außer vielleicht aufstehen, Mango schälen und die gelbe Frucht zusammen mit Blaubeeren und griechischem Joghurt zu einem cremigen Smoothie pürieren. [Zum Rezept](#)



[Mango-Smoothie mit Blaubeeren](#)

### Hawaiianischer Brombeer-Mango-Smoothie

Urlaubssehnsucht? Dann mix dir dein Wundermittel gegen akutes Fernweh einfach selbst. Wie das geht? Mit fruchtiger Mango und aromatischen Brombeeren träumst du dich in die Karibik. [Zum Rezept](#)

## 13 Gute-Laune-Smoothies für echte Mango-Fans



Hawaiianischer Brombeer-Mango-Smoothie



Mango-Smoothie mit Kurkuma

### Mango-Basilikum-Smoothie mit Chia-Samen

Basilikum zu Pasta. Basilikum zu Pizza. Basilikum zu(m)... Smoothie! In Kombination mit Mango, Kokoswasser und Joghurt bildet das italienische Kraut ein herrlich cremiges Stelldichein und wird dank Chia-Samen zum absoluten Superfood-Smoothie. Zum Rezept



Mango-Basilikum-Smoothie mit Chia-Samen

### Detox-Smoothie mit Mango, Orange und Ingwer

Ja, es braucht tatsächlich nur Mango, Orange und Ingwer, um einen richtig leckeren und ziemlich gesunden Smoothie zuzubereiten. Orange für die Spritzigkeit. Ingwer für die Würze. Und Mango für die Süße. Und den Geschmack und die Cremigkeit und ... Zum Rezept



Detox-Smoothie mit Mango, Orange und Ingwer

### Mango-Smoothie mit Kurkuma

Kurkuma im Curry. Kurkuma im Reis. Kurkuma in deinem Smoothie. Und zwar als Superfood-Smoothie mit Mango, Buttermilch, Kokosöl, Ingwer und Cayennepfeffer. Und wenn du willst auch noch einem Spritzer Orangensaft und ein paar Tropfen Honig. Zum Rezept

### Mango-Smoothie mit grünem Tee

Gelb trifft Grün. Obst trifft Gemüse. Mango trifft Spinat. Und grünen Tee. Der macht die süß-herbe Smoothie-Kreation nämlich zu einer ganz Besonderen und bringt dich dank ausreichend Koffein mit Power durch den Tag. Zum Rezept

## 13 Gute-Laune-Smoothies für echte Mango-Fans



Mango-Smoothie mit grünem Tee

### Mango-Bananen-Ingwer-Smoothie

Bananen machen alles ein bisschen besser - ein bisschen süßer, ein bisschen gehaltvoller, ein bisschen cremiger. In Kombination mit Mango, Joghurt und Mandelmilch der optimale Start in den Tag. Und für den Extrakick am Morgen - eine ordentliche Portion Ingwer. [Zum Rezept](#)



Mango-Bananen-Ingwer-Smoothie

### Slushy-Smoothie mit Mango und Kirschen

Die Sonne scheint und du hast schon wieder Lust auf Eis? Auf so ein richtig fruchtiges Eis? Wir haben zwar kein Vanille- oder Schokoeis für dich, dafür eins mit ganz viel Mango, ganz viel Kirschen und ganz viel sommerlicher Leichtigkeit. Zum Trinken, nicht zum Löffeln. [Zum Rezept](#)



Slushy-Smoothie mit Mango und Kirschen

### Karotten-Grapefruit-Mango-Smoothie

Saucher macht lustig. Und bitter macht gesund. Dieser Smoothie ist also die beste Voraussetzung, um frisch und munter in den Tag zu starten. Dafür Karotten, Grapefruit und Mango zerkleinern und mit Honig süßen. [Zum Rezept](#)



Karotten-Grapefruit-Mango-Smoothie

### Rucola-Mango-Smoothie mit Ingwer

Die Mischung macht's! Mango und Rucola ergeben einen fruchtig-herben und super gesunden Smoothie, den du unbedingt ausprobieren solltest. [Zum Rezept](#)

## 13 Gute-Laune-Smoothies für echte Mango-Fans



Rucola-Mango-Smoothie mit Ingwer



Mango-Smoothie mit Spinat

### Ananas-Mango-Smoothie mit Kokosmilch

Schmeckt wie ein Kurzurlaub in der Karibik, wie ein paar Tage am Meer. Die Basis: Ananas und Mango. Dazu Limette, Kokosmilch und Kokosflocken - für die Frische, die Cremigkeit und das karibische Gefühl. [Zum Rezept](#)



Ananas-Mango-Smoothie mit Kokosmilch

### Mango-Smoothie mit Spinat

Zugegeben – dieser Smoothie sieht nicht gerade nach Sommer aus. Eher nach einem – nun ja ... wilden Durcheinander. Aber nach einem ziemlich Leckeren. Die Basis: Mango und Spinat. Dazu: Mandeln und Kokosmilch. [Zum Rezept](#)