

Grüner wird's nicht! Cremiger Smoothie mit Mangold

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



schneiden. Mango schälen und würfeln. Minzblätter von den Stängeln zupfen und grob hacken.

- 2 -

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

Zutaten für 1 Portion

5 Mangoldblätter
1 Banane
1 Stängel Minze
1/2 Zitrone (ausgepresster Saft)
1 Mango
1/4 Teelöffel Kurkuma
250 ml Wasser

Besonderes Zubehör

Standmixer oder Smoothie Maker

Du magst rote Smoothies mit Roter Bete, möchtest aber zur Abwechslung mal einen grünen Smoothie trinken? Kein Problem. Rote Bete kommt raus und knackiger Mangold rein. Sein erdiges Aroma kommt dem der Roten Bete ziemlich nah - schmeckt aber ein kleines bisschen süßer.

- 1 -

Mangold waschen, Stiele entfernen und Blätter in Streifen schneiden. Banane schälen und in Scheiben