

Himbeer-Mango-Smoothie



Einkaufsliste:

150g TK Himbeeren
100g TK Mango
2 EL Haferflocken
60g Naturjoghurt
100ml O-Saft
50ml Maracuja Saft
Saft einer Zitrone

So wird's gemacht:

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren (oder in den Smoothiemaker), nach Belieben mit Wasser auffüllen. Masse in ein Glas (220ml) füllen. Ein wenig Joghurt mit einem Holzstäbchen auf die Masse tupfen und mit dem Holzstäbchen durch die Punkte fahren, sodass ein kleines Muster entsteht.