

## Frozen Mango Shake



### Zutaten für 2 Portionen:

#### Für den Shake:

- 200 g Mangos (gefrostet)
- 400 g Pfirsichjoghurt
- 300 ml Orangensaft (am besten frisch gepresst)

#### Für die Deko:

- 100 ml Schlagsahne
- 1 EL Reissirup
- 2 Obst (Spieße)

#### Arbeitszeit:

ca. 5 Minuten

### Mango Shake selber machen - so gehts:

1. Gib die Mango zusammen mit dem Joghurt in einen Mixer und mixe alles kräftig durch.
2. Verteile die Mango-Joghurt Mischung auf 2 große Gläser.
3. Fülle die Gläser anschließend mit dem Orangensaft auf und rühre kurz um.
4. Schlage nun die Sahne mit dem Reissirup steif und fülle sie in einen Spritzbeutel.
5. Verteile mit Hilfe des Spritzbeutels die Sahne auf die beiden Gläser.
6. Dekoriere die Mango-Smoothie zum Schluss mit 2 Fruchtspießen.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

