

FAMILIEN
KOST 

MANGO SMOOTHIE

5 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



25 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 2 Smoothies

- 1 Mango
- 3 Trockenpflaumen
- Vanille (gemahlen)
- 200 ml [Kokosmilch](#)
- 200 ml Wasser



Mango Smoothie selber machen - so gehts:

1. Weiche die Trockenpflaumen für 20 Minuten im Wasser ein.
2. Schäle die Mango und löse das Fruchtfleisch.
3. Gib die Mango und die Pflaumen samt Einweichwasser in eine Schüssel. Füge die Vanille und die Kokosmilch dazu püriere alles zu einem feinen Mango Smoothie.
Mit dem Thermomix geht das auf Stufe 10 in 45 Sekunden.



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf **familienkost.de** und stöber in unserem **Shop**.

