

Mango Smoothie



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

Thermomix

gesund

Zutaten für 2 Smoothies:

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

Arbeitszeit:

ca. 5 Minuten

Ruhezeit:

20 Minuten

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.

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

