

Mango-Vanille-Smoothie mit Trockenpflaume



stillfreundlich

kleinkindtauglich

Thermomix

Ein Smoothie aus Mango, Vanille, Kokosmilch und Pflaumen schmeckt wunderbar cremig und versorgt den Körper mit vielen wertvollen Nährstoffen. Außerdem kurbelt er die Verdauung an und bringt den Stoffwechsel in Schwung.

Durch die Kokosmilch ist der Smoothie vegan und eignet sich auch schon im Babyalter.

Zutaten für 2 Smoothies:

- 1 Mango
- 3 Trockenpflaumen
- etwas Vanillepulver
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Wasser

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Ruhezeit: 20 Minuten

Weicht die Pflaumen für 20 Minuten im Wasser ein. Dann schält ihr die Mango und löst das Fruchtfleisch. Gebt nun die Mango, die Pflaumen inklusive des Wasser sowie die Vanille und die Kokosmilch in eine Rührschüssel und püriert alles zu einem feinen Smoothie. Mit dem Thermomix geht das auf Stufe 10 in 45 Sekunden.

Der Mango-Vanille-Smoothie schmeckt am besten gut gekühlt und lässt sich auch wunderbar in [wiederverwendbare Quetschbeutel*](#) abfüllen.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>