Nah&Frisch



www.alpro.com Professional

Apfel-Kiwi-Smoothie mit Mangospießen

Getränke Früchte Frühling Low Carb Sommer Vegetarisch

Zubereitung

Schwierigkeit: ● ○ ○ ○ ○

Äpfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln. Kiwis und Bananen schälen und ebenfalls würfeln. Das Obst mit Eiswürfeln, Sojadrink und der Hälfte der Melisseblätter im Mixer pürieren. Soll der Smoothie cremiger sein, noch einen Schuss Sojadrink dazugeben. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein und dann in 1 cm große Würfel schneiden. Die Mangowürfel auf die Holzspieße stecken und mit Ahornsirup beträufeln. Smoothie in 4 geeiste Gläser füllen und mit dem Mangospieß und übrigen Melisseblättern garniert servieren.

Zutaten

- 100 ml Alpro Sojadrink Original
- (ggf. etwas mehr)
- 2 Äpfel
- 2 Kiwis
- 2 Bananen
- 300 g Eiswürfel
- 1 Handvoll Zitronenmelisseblätter
- 1 reife Mango
- 1-2 EL Ahornsirup
- 4 Holzspieße