



Erfrischender Mai-Smoothie

Vegan und auch als Unterstützung zu einer gewünschten Gewichtsabnahme.
Hier ist dein erfrischendes Rezept für einen Mai-Smoothie:

Zutaten:

- 1 reife Mango,
schäle und würfle sie
- 1 Banane,
schäle und schneide sie in Stücke
- 1 Tasse frische Erdbeeren, putze sie
- 1 Tasse frische Ananasstücke
- 1 Tasse Kokosmilch
- Saft einer Limette
- Ein paar Blätter frische Minze
zum Garnieren (optional)
- Eiswürfel nach deinem Belieben

Anleitung:

1. Gib die Mango, Banane, Erdbeeren und Ananasstücke in einen Mixer.
2. Gieße die Kokosmilch und den Limettensaft darüber.
3. Füge Eiswürfel hinzu, wenn du einen gekühlten Smoothie möchtest.
4. Mixe alles zusammen, bis du eine glatte Konsistenz erreichst.
5. Probier den Smoothie und pass gegebenenfalls die Süße an, indem du mehr Früchte oder einen Süßstoff hinzufügst.
6. Gieße den Smoothie in Gläser und garniere ihn mit frischer Minze.
7. Genieße deinen erfrischenden Mai-Smoothie!