

Avocado-Mango-Smoothie

einfach, schnell, vegetarisch

Avocado und Mango pürieren, restliche Zutaten zugeben und gut durchmixen.

Das ergibt 4 Portionen mit ca. 200 g. Wem die Konsistenz zu dick ist, kann stilles oder Leitungswasser zugeben.

Pro Portion ca. 11 g Fett und 11 g Kohlehydrate

Arbeitszeit: ca. 10 Min.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Kalorien p. P.: ca. 170



Zutaten für 4 Portionen:

1 Avocado(s), ca. 120 g Fruchtfleisch

½ Mango(s), ca. 180 g Fruchtfleisch

1 Limette(n), den Saft davon

400 ml Milch 1.5%

Verfasser: Pflaumine

