

Morning-Starter mit Mango

Zutaten für 2 Personen:

- einige Eiswürfel
- 2 Kokoszwieback
- nach Belieben frische Minze zum Verzieren
- 1 kleine Pampelmuse
- 2 große, reife Mangos
- 3 EL gesüßter Sanddornsaft (Reformhaus) oder 2 TL Honig



Zubereitung:

1. Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und nach Belieben zwei Spalten als Dekoration beiseite legen. Das übrige Fruchtfleisch würfeln. Pampelmuse halbieren und den Saft heraus pressen.
2. Mangofruchtfleisch und Pampelmusensaft mit den Eiswürfeln in einen Mixer geben, Sanddornsaft zufügen und alles pürieren.
3. Mango-Smoothie in zwei hohe Gläser füllen, mit den Mangospalten und der Minze dekorieren. Zwieback dazu essen.

Pro Person:

- 300 kcal
- 4 g Eiweiß
- 2 g Fett
- 66 g Kohlenhydrate