



Selbstgemachter tropischer Smoothie mit Mango

Vegan 10 – 20 Minuten • 671 kcal • Tag 5 kochen



Mango



Orange



Aprikosenkonfitüre



Limette, ungewachst



Kokosmilch



Los geht's

Wasche das Obst ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Zucker*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab und 1 Gemüseschäler

Zutaten 2 Personen

	2P
Mango PE BR GN CR IL CI ES GM SN DM ML EC	2
Orange EG ZA ES MA	2
Aprikosenkonfitüre	50 g
Limette, ungewachst BR MX ES CO	1
Kokosmilch	360 ml

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 740 g)
Brennwert	378 kJ/90 kcal	2809 kJ/671 kcal
Fett	5 g	36,9 g
– davon ges. Fettsäuren	4,2 g	31,1 g
Kohlenhydrate	8,3 g	61,9 g
– davon Zucker	8 g	59,5 g
Eiweiß	0,9 g	7 g
Salz	0,02 g	0,12 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

Ursprungsländer: **PE:** Peru **BR:** Brasilien **GN:** Guinea **CR:** Costa Rica

IL: Israel **CI:** Elfenbeinküste **ES:** Spanien **GM:** Gambia **SN:** Senegal

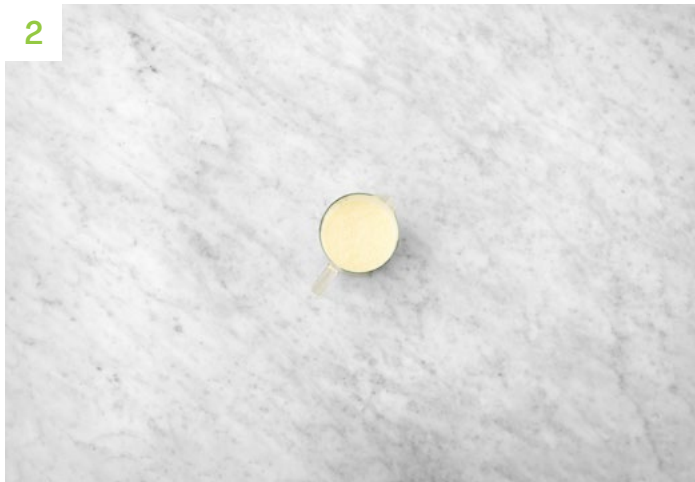
DM: Dominica **ML:** Mali **EC:** Ecuador **EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika

ES: Spanien **MA:** Marokko **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien

1



2



3



Kleine Vorbereitung

Mangos schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in große Würfel schneiden.

Ober und Unterseite der **Orangen** und **Limette** abschneiden. Beide so schälen, dass keine weiße Haut mehr vorhanden ist. **Orangen** und **Limette** waagrecht in 1 cm Scheiben schneiden.

Smoothie mixen

Die Hälfte der **Mangowürfel**, **Orange** und **Limettenscheiben** in ein hohes Rührgefäß geben und mithilfe eines Pürierstabs 30 Sek. pürieren.

Restliche **Mangowürfel**, **Orange** und **Limettenscheiben**, **Kokosmilch** und **Aprikosenkonfitüre** dazugeben.

Smoothie mithilfe eines Pürierstabs 2 Min. pürieren. Mit **Zucker*** abschmecken.

Tipp: Falls der Smoothie zu dick ist, füge esslöffelweise Wasser* hinzu.

Anrichten

Smoothie auf Gläser verteilen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

