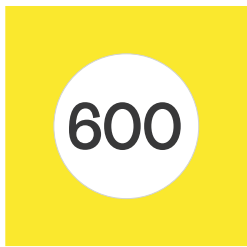




Selbstgemachter tropischer Smoothie mit Mango

Vegan 10 – 20 Minuten • 754 kcal • Tag 5 kochen



Mango



Kiwi



Aprikosenkonfitüre



Limette, vegan



Kokosmilch



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

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 IL CR	2
Kiwi ES PT CL NZ	2
Aprikosenkonfitüre	50 g
Limette, vegan BR MX ES CO VN	1
Kokosmilch	500 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. 690 g)
Brennwert	456 kJ/109 kcal	3155 kJ/754 kcal
Fett	7 g	48,2 g
– davon ges. Fettsäuren	5,8 g	40,2 g
Kohlenhydrate	8,7 g	60,5 g
– davon Zucker	7,4 g	51,1 g
Eiweiß	1,1 g	7,3 g
Salz	0,02 g	0,13 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 **CR:** Costa Rica **IL:** Israel
ES: Spanien **EC:** Ecuador **PT:** Portugal **CL:** Chile **MX:** Mexiko
CO: Kolumbien **VN:** Vietnam **NZ:** Neuseeland

1



Kleine Vorbereitung

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

Kiwi schälen und in Scheiben schneiden.

Limette schälen und in 1 cm Scheiben schneiden.

2



Smoothie mixen

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

Restliche **Mangowürfel**, **Kiwi** 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.

3



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>

