

Mango-Kurkuma-Smoothie

Zutaten für 2 Personen:

1 Mango
1 EL Kokosöl
1 TL Honig
1 TL Kurkuma
1/2 Bio-Limette
1/2 Orange
1 Prise Salz
1 Prise Chili
1 Prise schwarzen Pfeffer
1 TL Ingwer
300 ml Kokos- oder Mandelmilch
Eiswürfel (optional)



Zubereitung:

Die Mango schälen, vom Kern befreien und in grobe Stücke schneiden. Den Ingwer schälen. Die 1/2 Orange auspressen. Die Limette gut waschen und halbieren.

Alle Zutaten (auch die halbe Limette mit Schale) in den Mixer geben und glatt pürieren.

Den Mango-Kurkuma-Smoothie in 2 Gläser oder Schalen geben und servieren.

Info:

Wer möchte, kann seinen Smoothie noch mit Beeren, Nüssen oder Mandeln und Chiasamen garnieren.

Wenn man nur ein Glas trinkt, kann man den restlichen Smoothie im Kühlschrank einen Tag aufbewahren.