

## 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.