



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

HIGH-CARB - 1 PORTION

MANGO-ERDBEER-SMOOTHIE

ZUBEREITUNG

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen.
2. Die Erdbeeren entstielen. Eine Erdbeere halbieren und für die Garnitur beiseitelegen.
3. Das Obst und die Minzblätter in den Mixer geben und mit einem Schuss Orangensaft auf hoher Stufe fein pürieren.
4. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut verrühren. Nach Bedarf mit etwas Wasser verdünnen.
5. Den Smoothie nach Bedarf mit einer Erdbeerbälfte und Minze garniert servieren.

ZUTATEN

1 Mango
200 g Erdbeeren
150 ml Orangensaft
1 TL Limettensaft
5 Minzblätter
150 g Sojajoghurt



328
Kalorien



53g
Kohlenhydrate



10g
Eiweiß



6g
Fett



8g
Ballaststoffe