

Grüner Mango-Spinat-Smoothie

200 g Babyspinat 1 kleiner Eisbergsalat 1 Flugmango
200 ml Kokoswasser 125 ml Kokosmilch

Babyspinat und Eisbergsalat waschen, trocknen und zerkleinern. Die Mango schälen, vom Kern befreien und würfeln. Salat und Mango zusammen mit Kokoswasser und Kokosmilch in einem Standmixer zu einem Smoothie verarbeiten. Mit Kurkuma würzen und Eiswürfel dazugeben. Erneut mixen.

Mango-Spinat-Smoothie in zwei Gläser füllen und servieren.

Jörn Töpfer am 29. Dezember 2015