



TROPISCHER SMOOTHIE

ZUTATEN:

Mango (reif)	1
Kiwi	2
Banane (reif)	1
Salatgurke	1/2
Flohsamenschalen	1 TL
Wasser (kalt)	Ca. 250 - 300ml

ZUBEREITUNG:

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern trennen, ebenso die Kiwis kommen ohne Schale in den Mixer.

Die reife Banane von der Schale befreien, die Salatgurke gut waschen und in mehrere Stücke schneiden.

Nun das kalte Wasser eingießen und die Flohsamenschalen einrühren. Kurz quellen lassen und anschließend für ca. 1 min mixen.

