Mango-Sahne-Smoothie

Stufe 1

Vorbereitungszeit: 5 Min.
Zubereitungszeit:

Zutaten:

125 ml Mandarinensaft
1 Banane(n)
1 Mango(s)
125 ml Joghurt, griechisch
125 ml Vollmilch (3,5%)
1/2 TL Vanilleextrakt
6 Eiswürfel

KitchenAid ARTISAN Power Plus Blender in medallion silber

Cilio Smoothie Maker

WMF Messbecher Gourmet aus Glas, 1 Liter

WMF Tourniermesser Grand Gourmet

Silit Schneidebrett in rot

1

Die Mango mit der schmalen Seite auf ein Schneidbrett legen, sodass der Stiel zu Ihnen zeigt. Etwa 2 cm seitlich neben dem Stiel mit einem scharfen Messer knapp am Stein vorbei schneiden. Auf der anderen Seite den Vorgang wiederholen.

2

Nun das Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen und so viel wie möglich vom Stein lösen. Das sollte in etwa 250 ml Mango-Fruchtfleisch ergeben.

3

Das Fruchtfleisch der Mango, den Mandarinensaft, entweder Joghurt oder Vollmilch, Banane, Vanille und Eis in den KitchenAid Blender geben. Den Deckel verriegeln und auf das Smoothie- Programm einstellen. Solange mixen, bis sich der Blender von selbst abschaltet.

4

Alternativ können die Zutaten auch nach Rezept in den Blender gegeben und beginnend bei Stufe 1 bis auf Stufe 11 erhöht werden. So lange mixen, bis alles glatt und ohne Stückchen ist. Eventuell die Behälterwände mit dem Flexi-Stampfer abschaben.

5

Smoothies sollten idealerweise direkt genossen werden.