

Power Smoothie

Zutaten (für 2 Personen)

- 1 Banane
- 1 Orange
- Saft einer halben Zitrone
- 100 g Mango
- 1 TL Ingwer
- 1 Prise Kurkuma
- Etwas Wasser

Zubereitung

1. Banane, Orange und Mango schälen, klein schneiden und in einen Mixer geben.
2. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
3. Den Ingwer mit einem Löffel von der Schale befreien und in den Mixer geben.
4. Zum Schluss eine Prise Kurkuma und das Wasser hinzugeben.
5. Mixen, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Je nach Geschmack etwas mehr oder weniger Wasser hinzugeben.

Nährwerte pro Person

Kcal: 110

Eiweiß: 2 g

Fett: 1 g

Kohlenhydrate: 23 g