



Exotische Fruchtbombe Lecker zum Frühstück oder für Zwischendurch Besonders erfrischend wenn er kühl genossen wird

„Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zubereitung. Rühren Sie Ihr Rezept immer mit einer Extraportion Liebe.“

ZUBEREITUNG



Hinweis: Stellen Sie 1 Liter Joghurt nach Grundrezept her.

Zubereitung Mango Limetten Smoothie



Schälen Sie die Mango und schneiden Sie diese in grobe Stücke.



Füllen Sie die benötigte Menge selbst hergestellten Joghurt in einen Mixer, geben Sie die Mango und den Limetten- bzw. Zitronensaft hinzu und mixen Sie alles kurz auf höchster Stufe. Falls dem Drink etwas Süße fehlt, fügen Sie 1-2 EL Apfelsüße oder Honig hinzu.



Tipp: Für einen etwas flüssigeren Smoothie können Sie nach Belieben noch etwas Milch bzw. Wasser in den Mixer geben und kurz auf höchster Stufe noch einmal durchmixen.

4 Portionen á 125 g ca. 85 kcal pro Portion.



Haben Sie neue Rezeptideen oder Verbesserungsvorschläge für unsere bestehenden Rezepturen? Oder benötigen Sie Hilfe bei der Herstellung? Dann schreiben Sie uns gerne an unter rezepte@spinnrad.de, damit Ihr Endprodukt auch immer gelingsicher ist.

ROHSTOFFE

1. Schritt

selbstgemachter Joghurt	250 g
Mango	250
Zitronensaft	12 ml 2 EL (oder Limettensaft)
Apfelsüße	12 ml 1 - 2 EL nach Geschmack

Rezeptmenge

Die Herstellung des Grundrezeptes ergibt eine Menge von ca. 500 g



KLEINES ROHSTOFFLEXIKON



Apfelsüße

Für eine fruchtige natürliche Süße Nur aus besten
Äpfeln

Wir hoffen, dass Sie viel Freude an Ihrem ausgewählten Rezept haben und wünschen Ihnen gutes Gelingen bei der Herstellung! Für Rückfragen und Anmerkungen stehen wir Ihnen gerne unter der kostenlosen Service Hotline 0800-808 60 06 oder per Mail unter rezepte@spinnrad.de zur Verfügung. Besuchen Sie uns auch unter www.spinnrad-gut-fuer-mich.de und unter www.spinnrad.de.