

LOW CARB

LOW CARB SMOOTHIES



Mango-Melonen-Smoothie

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 2 EL gemahlene Mandeln
- 50 g Cantaloupe-Melone
- 50 g Mango
- 150 ml Mandelmilch
- Stevia, Süßstoff, Xucker Light etc. nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Mango- und Melonenfruchtfleisch in Würfel schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben.
2. Für etwa 2 Minuten schön schaumig pürieren, in ein Glas füllen und genießen.

INFOS

Portionsgröße: 1
Schwierigkeit: einfach
Zubereitung: ca. 15 min

NÄHRWERTE

Kalorien: 249 kcal
Fett: 18,3 g
Kohlenhydrate: 9,5 g
Eiweiß: 9,0 g

TIPP

Versuche im Sommer doch auch mal gefrorene Mango & Ananas!