

HONIG IM TOPF

Das hauspost-Rezept
aus dem Bienengarten

Mango-Smoothie à la hauspost



Zutaten für 5 Portionen:

- 350 ml Mangonektar oder Mangosaft
- 450 g gefrorene Mangostücke
- 2 EL flüssiger Honig
- 80 ml Milch, Kokosdrink oder Mandelmilch
- 350 ml Vanillejoghurt (fettarm) / Kokosjoghurt
- 2 TL Leinsamen geschrotet
- 180 g Bananen (gern auch gefroren, halbiert)
- Minze zum Garnieren

Wer mit einem Pürierstab werkeln will, sollte die Mango auftauen lassen und die Bananen ebenfalls nicht in gefrorenem Zustand verwenden.



Zubereitung:

- 1** Nektar oder Saft, Mangostücke und Honig hintereinander in den Mixer oder Smoothie-Maker geben, Deckel verschließen und etwa 45 Sekunden pürieren. Dabei auf geringer Stufe beginnen und langsam auf höchste Stufe schalten.
- 2** Die Fruchtmischung auf hohe Gläser verteilen, Behälter ausspülen. Dann Milch, Joghurt, Leinsamen und Bananen in den Behälter geben und mixen.
- 3** Die Joghurtmischung auf dem Fruchtsmoothie verteilen. Wer mag, belässt es bei zwei Schichten und garniert mit Honigtropfen und Minze. Aber auch verrührt schmeckt der Smoothie klasse!