

# Rezept Januar 2014 - Mandel-Mango Smoothie

Frühstückscocktail



## Zutaten

- 3 Bananen (WL)
- 1 Große Mango
- 500 ml Kalter Orangensaft (WL)
- 40 g Abgezogene, gehobelte Mandeln
- 1-2 EL Agavendicksaft oder Honig (WL)

## So geht's

1. Bananen schälen und in etwa 1cm dicke Scheiben schneiden. Bananenscheiben einfrieren. Mango schälen und das Fruchtfleisch würfeln (evtl. Spalten zur Deko beiseite legen) und ebenfalls einfrieren.
2. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und auf einem Teller erkalten lassen. (evtl. einige zur Deko beiseite legen)
3. Alle Zutaten mit Agavendicksaft oder Honig im Mixer durchmischen. Smoothie in 4 Longdrinkgläsern verteilen und nach Belieben garnieren.

- Rezept Januar 2014 -