

Tropischer Walnuss-Smoothie

Zubereitungszeit:
ca. 5 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	329 kcal/ 1507 kJ	Fett:	18,6 g
Eiweiß:	9 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3,9 g
Kohlenhydrate:	31 g	ungesättige Fettsäuren:	14,7 g

Zutaten für 4 Portionen :

500 ml	Orangensaft
100 g	gefrorene Mangostücke
100 g	kalifornische Walnüsse, gehackt
100 g	Tofu

Zubereitung:

1. Orangensaft, Mangostücke, Walnüsse und Tofu in einen Mixer geben.

2. Bei niedriger Geschwindigkeit mixen, bis die Zutaten beginnen sich zu vermischen. Dann bei höherer Geschwindigkeit weiter mixen bis ein glatter Smoothie entstanden ist.

3. Den Smoothie in ein Glas gießen und mit Walnüssen bestreuen. Der Smoothie kann bis zu einer Stunde vor dem Verzehr zubereitet werden. Am besten mit einem Löffel oder Strohhalm servieren.