



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Mango-Kurkuma-Ingwer-Smoothie

Zutaten

1 Halbe(s) Mango

1 Esslöffel Agavendicksaft

1 cm frischer Ingwer

200 ml Hafermilch

70 g Tofu

1 Teelöffel Kurkuma

1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

2 Esslöffel Limettensaft

Zubereitung

1. Die Mango schälen, entkernen und würfeln.

2. Den Ingwer schälen und etwas kleinschneiden.

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 393 kcal

3. Anschließend die Mango, den Ingwer und alle weiteren Zutaten in einen Mixer geben.
4. So lange wie nötig, so kurz wie möglich mixen, falls nötig Eiswürfel hinzufügen.
5. In ein Glas füllen und genießen.