



Der Fruchtige

Zutaten

150 ml Wasser
2 EL i-like Vitaldrink
1 Orange
1 Mango
100 g Ananas
4 Eiswürfel

1. Ananas schälen, halbieren und den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
2. Mango schälen, das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer vom Stein schneiden und grob würfeln.
3. Die beiden Kappen der Orange oben und unten abschneiden. Wie beim Filetieren mit einem scharfen Messer leicht rund, von oben nach unten schneiden und das Fruchtfleisch Stück für Stück von der Schale trennen. Anschliessend die Orange in grobe Stücke schneiden.
4. Wasser, Vitaldrink, Orange, Mango, Ananas und Eiswürfel in den Mixer geben und so lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist.

Tipp:

Die abgeschnittenen Orangenschalen eignen sich hervorragend, um Wasser zu aromatisieren. Ideal auch in Kombination mit Minze. Einfach Orangenschalen in einen Behälter geben und mit Wasser, oder anderen Getränken auffüllen.