

6 Monate Foodtastic: WIN ME - Kenwood Standmixer

28.06.2015 13:20

Zutaten

½ Mango
200 ml Kokosmilch
1 Banane
2 EL Zitronensaft
1 EL Ahornsirup oder Zucker
1 TL Sonnenor Kurkuma
optional 2 EL Chia Samen

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)

Zubereitung

1. Mango (siehe Kochtipp) und Banane schälen und in den Kenwood Mixer geben.
2. Zitrone pressen und hinzugeben.
3. Kurkuma darüber streuen und Kokosmilch hinzugießen.
4. Wenn man es gerne etwas Süßer mag, kann man noch Ahornsirup oder Zucker hinzugeben.
5. Die Chia Samen sind optional und werten den Smoothie extrem auf. Über den gesundheitlichen Wert der Samen habe ich nun schon öfters berichtet. Ich habe für meinen Smoothie die einfachste Variante verwendet und sie ganz zum Schluss einfach über den Smoothie gestreut – dient auch super als Deko. Besser wäre es noch, diese vorab 10-15 Minuten einzuweichen. Das Einweichen gibt den Samen eine geleeartige Konsistenz und macht das Zerkleinern der Samen im Mixer auch leichter.

Kochtipps: Wie schneide ich eine Mango? Am besten lässt sich die Mango schälen und verarbeiten, wenn sie reif ist (evtl. ein paar Tage Zuhause nachreifen lassen). Mit einem scharfen Messer der Länge nach am Kern entlang schneiden. Mit einem Löffel möglichst nahe am Kern entlangfahren um den Kern zu entfernen. Nun ein Schachbrettmuster von Innen in das Fruchtfleisch der Mango schneiden. Die Schale dabei nicht beschädigen. Die Mangohälften in die Hände nehmen und die Schale von außen nach innen drücken, so dass sich das geschnittene Fruchtfleisch nach außen kehrt. Nun können die einzelnen Stücke leicht abgezupft werden.



Scan me!