

MANGO-ORANGEN DRINK



MANGO-ORANGEN DRINK

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 4 Gläser á 210 ml: | 15 Min.

Zutaten

- 300 g frische Mango
- 10 cl Orangensaft (frisch gepresst)
- 500 g fettarmer Kefir
- 1 Pck. Vanillezucker
- 20 g SweetFamily SteviaZucker
- 1 EL Zitronensaft



102

ZUBEREITUNG

126

Kcal

Glas

4

Gramm

Eiweiß

22

Gramm

Kohlenhydrate

Zubereitung des Fruchtmixes:

Mango, Orangensaft, Kefir, Vanillezucker und [SweetFamily SteviaZucker](#) in einen Mixbecher geben und gut pürieren. Anschließend in die Gläser füllen und sofort servieren.

Tipp:

Je nach Geschmack kannst du auch Nektarinen, Papaya, Pfirsich oder Aprikosen verwenden.

Obst: Mango