



## Süßer Grüner Smoothie mit Mango und Feldsalat

Ernährungscoaching Susanne Himstedt  
Diplom-Biologin, Ernährungsberaterin

---

### **Zutaten für ca. 1,5 L:**

1 Mango (ca. 200 g, ohne Kern)  
2 Nektarinen oder Pfirsiche (ohne Kern)  
100 g grüne Trauben  
200 g Feldsalat  
½ Bd. Petersilie  
¼ Zitrone  
½ L Wasser

### **Zubereitung:**

Obst in Stücke schneiden (nicht schälen, lieber gut abwaschen). Im Mixer auf höchster Stufe ca. 1 Minute durchpürieren.

### **Tipp:**

Die Mango kannst Du auch gut tiefgekühlt nehmen. Der Smoothie wird damit etwas dicker, d.h. er geht mehr in Richtung Sorbet.

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten  
Aufwand: gering  
Brennwert p. P.: k.A.