

- [Schulaktion Gesunde Pause](#)
- [Rezepte](#)
- Mango-Ananas-Smoothie

Mango-Ananas-Smoothie



Zubereitungszeit: ca. 10 Min
Für 2 Portionen

Zutaten:

- 1 Mango
- 1 Bio Orange
- 100 g Ananasfruchtfleisch
- 1 TL Seeberger Chiasamen
- 30 g Seeberger Superfrucht Selection
- 1 EL Limettensaft
- 300 ml Kokoswasser

Zubereitung:

Die Mango schälen, vom Stein lösen und klein schneiden. Orange schälen und klein schneiden. Ananas klein schneiden.

Mango, Orange, Ananas mit $\frac{3}{4}$ TL Chiasamen, 20 g Superfrucht Selection, Limettensaft und Kokoswasser in einem Standmixer geben und fein pürieren. Smoothie in zwei große Gläser füllen.

Zum Schluss die restliche Superfrucht Selection hacken und mit den restlichen Chiasamen den Smoothie

dekoriere.

Variante:

Der Smoothie schmeckt auch mit Banane, Papaya und Melone.