

# Apfel-Mango-Smoothie

## Zutaten:

- 1 Mango
- 2 Äpfel
- 175 ml Wasser oder alternativ Buttermilch
- etwas frische Minze
- 1 Spritzer Zitrone

## Und so geht es genau:

Die Mango waschen, schälen, das Fruchtfleisch um den Kern herum abschneiden, dabei in Stücke zerteilen. Die Äpfel ebenfalls waschen, schälen, sowie das Kerngehäuse entfernen. Achteln und zusammen mit der Mango in den Mixer geben. Tipp: Ihr könnt die Masse natürlich auch mit einem Pürierstab bearbeiten, in diesem Fall funktioniert dies zumindest wunderbar, da die Schalen entfernt wurden.)

Nun noch einen Spritzer Zitrone, ein paar frisch gezupfte Blätter Minze und das Wasser bzw. die Buttermilch hinzufügen. Tipp: Wer wegen Unverträglichkeit auf die Zitrone verzichten möchte, der sollte einfach ein wenig säuerlichen Apfel oder Apfelsaft hinzufügen.

Alles einmal gründlich durchmischen, in ein Glas umschütten und mit Strohhalme oder direkt genießen. Tipp: Ich nutze gerne gekühltes Wasser bzw. Buttermilch direkt aus dem Kühlschrank. Das hat für mich einen frischeren Touch. Ihr könnt aber auch ein paar Eiswürfel hinzufügen. Sollte jemanden die Masse zu dickflüssig oder zu flüssig sein, dann reduziert oder vergrößert die Menge Wasser / Buttermilch einfach ein wenig. Geschmäcker sind da ja oft verschieden.