

# Streifen-Smoothie

Vitamine und Kalzium - natürlich und lecker.

**Ein Rezept für einen erfrischenden und sehr gesunden Smoothie. In diesem Smoothie-Rezept werden frische und saftige Mangos, aromatische Himbeeren und leckerer Bienenhonig zu einem sehr aromatischen Fruchtsmoothie gemixt. Der Streifen-Smoothie sieht aufgrund seiner Farbschichten nicht nur toll aus, sondern ist zusätzlich reich an gesunden Vitaminen und Kalzium. Genießt den Mango-Himbeer-Smoothie gut gekühlt. Mit dem Streifen Smoothie macht ihr übrigens eure Kids ebenfalls glücklich, denn sie werden diesen Drink mit Früchten lieben.**

## Zutaten

- 200 ml Milch
- 3 reife Mangos
- 4 EL Honig
- 500 g Himbeeren
- 500 g Joghurt

## Zubereitung

- Die Mangos schälen. Das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und mit 250 g Joghurt und 100 ml Milch pürieren. Die Milch nach und nach dazugeben, denn so kann man die gewünschte Konsistenz besser steuern.
- Die Himbeeren mit dem restlichen Joghurt, der übrigen Milch und dem Honig pürieren.
- Abwechselnd Mango- und Himbeerdrink in die Gläser füllen. Bei höheren Gläsern empfiehlt es sich die Flüssigkeit über den Rücken eines Löffels vorsichtig einlaufen zu lassen.
- Die Anzahl der Schichten kann beliebig nach Geschmack gestaltet werden. Genauso kann die Reihenfolge der Farbschichten variiert werden.
- Die Smoothies mit den wunderschönen Farb-Layern mit bunten Trinkhalmen bestücken und servieren. Die knalligen Smoothies schmecken nicht nur sehr lecker sondern sind bei Groß und Klein schon aufgrund ihrer Optik beliebt.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/streifen-smoothie/>