



KANOWMÜHLE SPREEWALD Rezepte



Himbeer-Mango-Smoothie

ZUTATEN

- 250 g TK-Himbeeren
- 250 ml Milch (bei Bedarf mehr)
- 1 reife Mango
- 1 Apfel
- 1 EL Honig (bei Bedarf mehr)
- 2 EL Weizenkeimöl der Kanow-Mühle

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

ZUBEREITUNG

Den Apfel, die Himbeeren und die Milch zusammen zu einer Masse pürieren.

Die geschälte und entkernte Mango hinzugeben und erneut mixen.

Am Ende mit Honig süßen und das Weizenkeimöl hinzufügen und nochmal alles mixen.

Glück zu! - Ihr Ölmüller