

Caotina®

MANGO-GINGER-SMOOTHIE



Menge
5 dl



Zubereiten
10-20 Minuten

DU BRAUCHST ...

- 1 reife Mango, in Stücken (ergibt etwa 250 g Fruchtfleisch), kalt
- 20 g Caotina Blanc
- 1 EL Limettensaft
- wenig Ingwer, fein gerieben
- 2 ½ dl Kokoswasser, kalt

SO EINFACH GEHT'S:

- ♥ Mango mit den restlichen Zutaten in ein Mixglas geben, fein pürieren.
- ♥ Mango-Ginger-Smoothie sofort servieren.

TIPP

STATT KOKOSWASSER KOKOSMILCH VERWENDEN.
DER SMOOTHIE WIRD DADURCH REICHLICHTIGER UND CREMIGER.



SMOOTHIE STATT IN FLASCHEN IN GEKÜHLTEN GLÄSERN ANRICHTEN.



DEKO-TIPP: GLASRAND MIT EINEM LIMETTENSCHNITZ EINREIBEN.
DANN GLASRAND IN CAOTINA BLANC DRÜCKEN.

SMOOTHIE Caotina® MANGUE ET GINGEMBRE



Quantité
5 dl



Préparation
10 à 20 minutes

IL TE FAUT ...

- 1 mangue mûre coupée en morceaux (poids final: env. 250 g), conservée au frais
- 20 g de Caotina Blanc
- 1 cs de jus de citron vert
- un peu de gingembre, râpé fin
- 2½ dl d'eau de coco, froide

C'EST AUSSI SIMPLE QUE CELA ...

- ♥ Mettre la mangue et le reste des ingrédients dans un blender, bien mixer le tout.
- ♥ Servir le smoothie gingembre-mangue sans tarder.

CONSEILS

REMPLACEZ L'EAU DE COCO PAR DU LAIT DE COCO.
VOTRE SMOOTHIE SERA AINSI PLUS ONCTUEUX ET PLUS NUTRITIF.



SERVEZ VOTRE SMOOTHIE DANS DES VERRES PRÉALABLEMENT
RÉFRIGÉRÉS PLUTÔT QUE DANS DES BOUTEILLES.



ASTUCE DE DÉCORATION: FROTTEZ LE BORD DES VERRES
AVEC UN QUARTIER DE CITRON VERT ET TOURNEZ-LES
DANS DU CAOTINA BLANC.

