



Δροσιστικό τονωτικό smoothie

Smoothie από ρόφημα καρύδας Alpro και μάνγκο

Προετοιμασία

1. Ξεφλουδίστε το μάνγκο και κόψτε το σε κομματάκια. Αφήστε τα κομματάκια μάνγκο να παγώσουν για τουλάχιστον 2 ώρες. Ακόμα καλύτερα κάντε το αυτό μία ημέρα πριν.
2. Σουρώστε τον πολτό των φρούτων του πάθους. Χρησιμοποιήστε το χυμό, αλλά κρατήστε μια κουταλιά της σούπας σπόρους από φρούτα του πάθους για γαρνίρισμα.
3. Βάλτε τα κατεψυγμένα κομματάκια μάνγκο, το χυμό φρούτων του πάθους και το Alpro καρύδα στο μπλέντερ και χτυπήστε τα.
4. Αδειάστε το smoothie σε 4 ποτήρια και γαρνίρετε με σπόρους από φρούτα του πάθους, κομματάκια μάνγκο και τσίλι σε σκόνη.



4 ???????



10?????



Συστατικά

- 1 L ρόφημα καρύδας Alpro
- 450 g μάνγκο
- 4 έως 6 φρούτα του πάθους
- 1/2 κουταλιά του γλυκού τσίλι σε σκόνη

Παρασκευάζεται από

ΡΟΦΗΜΑ ΚΑΡΥΔΑΣ ALPRO ORIGINAL

