



Tropical Smoothie mit Mango, Kokosnuss & Limetten Kick



Zutaten für 2 große Gläser



- 1 reife Mango
- 250 ml Kokosmilch
- 100 ml Kokoswasser
- Saft und Abrieb einer Bio-Limette
- 1 TL Honig / Agavendicksaft
- 1 kleine Handvoll Cashewkerne über Nacht eingeweicht
- ½ TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 Prise Kurkuma
- 5–6 Eiswürfel
- Toppings: Kokosraspeln, gehackte Cashews, Minzblätter

Zubereitung:

1. Mango schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch in den Mixer geben.
2. Kokosmilch, Kokoswasser, Limettensaft und -abrieb sowie Honig oder Agavendicksaft, eingeweichte Cashews, Ingwer und Kurkuma hinzufügen.
3. Eiswürfel dazugeben und alles auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist.
4. In gekühlte Gläser füllen und mit Kokosraspeln, Cashews und Minzblättern garnieren.
5. Genießen und den tropischen Brainfood-Boost spüren!

Extra Tipp: Für eine noch intensivere Note kannst du 1–2 Blätter Thai-Basilikum oder Zitronengras mit untermixen!

Gesundheits-Benefits der Zutaten:

- + **Mango:** Enthält Beta-Carotin und Vitamin C für Gehirn und Haut
- + **Kokosmilch:** Bietet gesunde Fette für langanhaltende Energie
- + **Kokoswasser:** Liefert Mineralien für den Flüssigkeitshaushalt
- + **Saft und Abrieb einer Bio-Limette:** Punktet mit Vitamin C und bringt den frischen Geschmack
- + **Honig/Agavendicksaft:** Bringen natürliche Süße und enthalten Polyphenole, die freie Radikale neutralisieren
- + **Cashewkerne:** Liefern Magnesium und gute Fette für die Gehirnleistung
- + **Ingwer:** Ist entzündungsfördernd und stoffwechsellernregend
- + **Kurkuma:** Fördert die Durchblutung und wirkt antioxidativ

