

## GUTEN MORGEN-SMOOTHIE



Für den perfekten Start in den Tag: Probiere unser Guten Morgen-Smoothie mit Chiasamen und Mango.



Schwierigkeitsgrad  
Einfach



Arbeitszeit  
5 Minuten



Anlass  
Frühstück



### Zutaten für 1 Personen:

- 1 TL biozentrale Chiasamen schwarz
- 200 ml Orangensaft
- 1 Karotte
- 1 reife Banane
- 50 g frische oder gefrorene Mango
- 1 TL biozentrale Kokosöl

### Zubereitung

1. Banane, Karotte und Mango schälen und in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.
2. In ein Glas füllen und mit Chiasamen und Mango-Stückchen garnieren.

**WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!**