

Grüner-Tee-Mango-Smoothie

Zutaten (2 Gläser)

- 1 EL Bio-Sencha Grüner Tee (lose)
- 1 reife Mango
- 2 EL zarte Bio-Vollkorn-Haferflocken Kleinblatt
- 1 EL Bio-Agavendicksaft

1

Tee in ein Teesieb füllen, in einer Tasse mit 250 Milliliter kochendem Wasser auffüllen, circa 3 bis 4 Minuten ziehen und den Tee abkühlen lassen.

2

Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden, mit Tee, und Haferflocken pürieren und mit Agavendicksaft süßen.

3

Smoothie in hohe Gläser füllen, nach Wunsch mit Mangospalten garnieren und mit einem dicken Strohhalm servieren.