



REZEPT* VON

GESUNDHEITSCOACH Verena Krone
Gründerin des KOCH DICH GESUND KOCHCLUB

ZUTATEN

für ca. 800ml – reicht für

4 Personen

600ml Wasser

20g Ingwer

1 Mango

MANGO-INGWER-SHOT

ZUBEREITUNG

Die Mango schälen und in Würfel schneiden.

Den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Wasser in einen Hochleistungsmixer geben.

Mango und Ingwer dazu geben und danach gründlich durchmischen lassen. Eventuell noch einmal wiederholen.

Wer das Fruchtfleisch nicht mittrinken möchte, kann den Mango-Ingwer-Shot nun noch einmal durch ein Sieb geben.

Ich persönlich mag lieber die "Smoothie-Variante" und trinke gerne alles mit.



*über 300 gesunde Rezepte gibt es im KOCH DICH GESUND KOCHCLUB

verenakrone.de