



[SEXYGLASFUTTER.DE](http://SEXYGLASFUTTER.DE)

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

## Smoothie-Avocado



Foto Klaus Rupp - Rezept Norbert Fricke

### Zutaten:

Avocado, 1 reife

Mango, 1 reife

Traubensaft, 200 ml

Limonensaft, 1 EL

Thymian, 4 Stängel

### Zubereitung:

- Thymianblättchen abstreifen,
- Avocado halbieren, Kern entfernen,
- Fruchtfleisch mit einem Löffel heraslösen,
- Mango schälen, Fruchtfleisch entlang des Kerns abschneiden,
- Traubensaft, Limonensaft, Avocado, Mango und Thymianblättchen mit zerstoßenem Eis im Mixer fein pürieren und
- mit etwas Thymian garnieren