



# Tropischer Walnuss-Smoothie



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 329 kcal/ 1507 kJ  
Eiweiß: 9 g  
Kohlenhydrate: 31 g  
Fett: 18,6 g  
Davon gesättigte Fettsäuren: 3,9 g  
ungesättigte Fettsäuren: 14,7 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 5 Minuten

## Zubereitung:

1. Orangensaft, Mangostücke, Walnüsse und Tofu in einen Mixer geben.
2. Bei niedriger Geschwindigkeit mixen, bis die Zutaten beginnen sich zu vermischen. Dann bei höherer Geschwindigkeit weiter mixen bis ein glatter Smoothie entstanden ist.
3. Den Smoothie in ein Glas gießen und mit Walnüssen bestreuen. Der Smoothie kann bis zu einer Stunde vor dem Verzehr zubereitet werden. Am besten mit einem Löffel oder Strohhalm servieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

500 ml Orangensaft  
100 g gefrorene Mangostücke  
100 g kalifornische Walnüsse, gehackt  
100 g Tofu