

## REZEPTTIPP DES MONATS

### Mango-Bananen-Smoothie

Schnelle Erfrischung aus dem Mixer mit dem Mandeldrink von Alpro



Bildquelle: Alpro®

#### Zutaten für 1 Portion:

- 200 ml Alpro Mandeldrink Original
- 85 g Mango
- 60 g Banane
- einige Blätter frische Minze
- 1 Teelöffel Leinsamen

#### Zubereitung

1. Die Mango und die Banane in Stücke schneiden.
2. Mango- und Bananenstücke zusammen mit dem Alpro Mandeldrink in einen Mixer geben.
3. Alles mixen, bis die Konsistenz glatt und schön cremig ist.
4. In ein Glas geben, die Leinsamen darauf streuen und mit Minze garnieren.

#### Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

#### Nährwertangaben pro Portion:

ca. 181 kcal/758 kJ

3,4 g Eiweiß, 4,5 g Fett, 32,9 g Kohlenhydrate

#### Genießertipp:

Schmeckt auch lecker mit dem Alpro Mandeldrink Ohne Zucker.

Noch exotischer wird es mit dem Alpro

#### Das sagt der Ernährungsexperte:

Eine schöne Erfrischung für zwischendurch. Das Obst liefert wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, der Alpro Mandeldrink Original zudem Vitamin E,



Kokosnussdrink Original. Wem die Süße aus dem Obst schon reicht, der verwendet am besten den Alpro Kokosnussdrink Ohne Zucker mit 14 kcal.

Calcium, Vitamin B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub> und D.

**Für folgende Ernährungsformen geeignet:**

vegetarisch, laktosefrei, vegan, glutenfrei

**Über Alpro®**

- Alpro ist schon fast 40 Jahre der europäische Pionier im Bereich pflanzlicher Nahrungsmittel und bietet eine breite Auswahl an köstlichen pflanzlichen Drinks, Alternativen zu Joghurt und Kochsahne, Desserts, Brotaufstrich und Eis – hergestellt aus Sojabohnen ohne Gentechnik, Mandeln, Haselnüssen, Cashew, Reis, Hafer und Kokosnüssen.
- Alpro ist ein Unternehmen von Danone, hat seinen Hauptsitz im belgischen Gent und betreibt drei Produktionswerke in Belgien, Frankreich und Großbritannien. Alpro vermarktet seine Produkte überwiegend, aber nicht ausschließlich, innerhalb von Europa und leistet einen wesentlichen Beitrag zum ständigen Wachstum der pflanzlichen Ernährung. Seit 2018 ist Alpro B-Corp zertifiziert, da das Unternehmen soziale und ökologische Ziele mit finanziellem Erfolg verbindet.

Weitere Informationen: [www.alpro.com](http://www.alpro.com)

---

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur, Sarah Fischer, Sendlinger Straße 31, 80331 München, Tel.: 089 23 23 63 41,

[alpro@kommunikationpur.com](mailto:alpro@kommunikationpur.com)