

# Glace-Smoothie

Ein Smoothie zum Löffeln erfrischt ganz besonders – vor allem, wenn durch den hohen Fruchtgehalt die Kalorienanzahl gering und der Genuss gross ist.

## Zutaten

3 Bananen  
1 Mango  
1 EL Honig  
5 EL Joghurt  
3 EL Limettensaft  
100g Nüsse  
1 EL Kristallzucker  
1 EL Butter

## Zubereitung

Etwa 35 Minuten + 8 Std. Gefrierzeit

**1** Bananen und Mango schälen. Mangofruchtfleisch vom Kern schneiden. Mango und Bananen klein schneiden. In eine Form legen, mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 8 Stunden gefrieren lassen.

**2** Backofen auf 160°C vorheizen. Nüsse auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech verteilen und in der Mitte des Backofens ca. 5 Minuten rösten.

**3** Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Butter zugeben, Karamell darin auflösen. Nüsse darin schwenken und abkühlen lassen.

**4** Zwei Drittel der gefrorenen Früchte, Joghurt, Honig und Zitronensaft fein pürieren. Die Hälfte der Masse in Gläser füllen, mit gefrorenen Früchten und Nüssen bedecken, mit restlicher Masse auffüllen

## Tipp

Diesen Smoothie können Sie mit allen gefrorenen Früchten zubereiten. Noch gefrorene Früchte im Gefrierfach? In den Smoothie, fertig los.

