

Nam Chaa Smoothie



Zutaten (für 1 Portion):

- 1 Teebeutel Meßmer Thailändischer Nam Chaa
- 1 Mango
- 75 ml Maracujasaft
- Optional: Thai Basilikum

Zubereitung:

1. Den Tee mit 150 ml kochendem Wasser aufbrühen und 8 Minuten ziehen lassen.
Im Kühlschrank erkalten lassen.
2. In der Zwischenzeit die Mango schälen und würfeln.
3. Den kalten Tee mit Maracujasaft und der Mango in den Mixer geben und aufmixen.
4. Über Eiswürfel in ein Glas geben.
5. Wer mag, dekoriert mit etwas thailändischem, lilafarbenem Basilikum.

Zubereitungszeit:

ca. 5 Minuten (ohne Ziehzeit)

Kühlzeit:

ca. 60 Minuten

Pro Glas:

kJ/kcal: 838/200, Eiweiß: 2,0 g, Fett: 0,6 g, Kohlenhydrate: 43,6 g, Broteinheit (BE): 3,4