

# Tonkabohnen-Smoothie

## ZUTATEN:

15g frischen Kurkuma (Alnatura, Denny), 1 TL Hanfmehl, 10g frischen Ingwer, 250g reifes Mangomark, Saft von zwei Kokosnüssen (ca. 300 ml), 600 ml frisch gepressten Orangensaft, eine Tonkabohne (fein geraspelt)

## ZUBEREITUNG:

Die genannten Zutaten in einen Standmixer geben und pürieren. Je nach Geschmack und Wetter kann vor dem Mixen noch Crushed Ice dazugegeben werden.

