# Mangosmoothie med appelsin og gulrot

### Ingredienser




♥ 2 appelsiner
♥ 1 mango
♥ 1 gulrot
♥ 2 dl mangojuice
- -
♥ 4-5 isbiter

### Fremgangsmåte

Finn frem ingrediensene.

Ha først mangojuicen i en blender.

Rens mangoen og ha fruktkjøttet i blenderen.

Skjær bort skallet på appelsinene og del dem i store biter (fjern eventuelle stener). Ha dette i blenderen.

Skrell gulroten og del den opp i minder biter, som du også har i blenderen.

Til slutt har du oppi isbitene.

Kjør til du får en deilig smoothie som er jevn og fin i konsistensen.

Hell smoothien på glass og server straks!

### Tips

♥ Mangojuice gir deilig, søt smak på smoothien. Spe med litt ekstra mangojuice hvis du synes at smoothien blir for tykk. Mangojuice fås kjøpt i enkelte velassorterte matbutikker. Du kan alternativt bruke søt appelsinjuice/presset appelsinsaft, men mangojuice blir enda bedre. Pass dessuten på at du bruker fersk mango som er godt moden, og søt og god på smak.

♥ Du bør ha en god blender med kraftfull motor som tåler harde isbiter og gulrotbiter. Det er meningen at gulroten skal bli helt jevnt kuttet. Du vil kjenne litt "struktur" på smoothien, både av fruktkjøttet fra appelsinene og gulroten, men det skal ikke være noen store biter i smoothien. Husk at du alltid bør ha noe flytende i mikseren først, før du har oppi harde biter.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

---

**Source URL:** https://www.detsoteliv.no/oppskrift/mangosmoothie-med-appelsin-og-gulrot