**Süßkartoffel-Smoothie mit Walnussmilch, Mango, Limette und Zimt**



**Zutaten für 4 Smoothies à 200 ml:**

300 g Süßkartoffeln

200 g Walnusskerne

1 Flug-Mango, reif

2 Limetten

Zimtpulver

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln in Alufolie wickeln und ca. 60-80 Minuten im Ofen garen (Garprobe!). Anschließend herausnehmen und das Fruchtfleisch auslöffeln – benötigt werden 200 g.
2. Walnüsse mit 450 ml Wasser sehr fein pürieren, dann durch ein feines Sieb passieren.
3. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern trennen und klein schneiden. Limetten auspressen.
4. Alles zusammen nochmals sehr fein pürieren und mit Limettensaft sowie Zimt abschmecken.

**Tipp:** Süßkartoffeln am Vorabend garen.

**Nährwertangaben pro Person:**

Energie: 410 kcal/ 1720 kJ

Eiweiß: 8 g

Fett: 32 g

Kohlenhydrate: 23 g