

# Mango-Grapefruit-Shake

## Zutaten

1 reife Mango  
1 Grapefruit  
300 ml Apfelsaft  
300 ml kalte Buttermilch (ersatzweise Sojamilch)  
1 EL Honig  
½ Zitrone  
3 EL Rohrzucker  
Meersalz Pfeffer frisch gemahlen

## Zubereitung

Mango schälen, Fruchtfleisch in Stücken vom Kern schneiden. Grapefruit halbieren und auspressen. Den entstandenen Saft mit Apfelsaft und Mangofleisch in den Mixer geben. Buttermilch bzw. Sojamilch und Honig zugeben und noch einmal mixen. Zitrone auspressen. Gläser zuerst in den Zitronensaft und danach in den Zucker tauchen, sodass ein Zuckerrand entsteht. Den Shake in die Gläser füllen und servieren.