

רכיבים:

1 מנגו מגולען

$\frac{1}{2}$ כוס משמש מגולען

$\frac{1}{2}$ פפאיה ללא גרעינים

$\frac{1}{2}$ לימון סחוט

2 תמרים מגולענים

$\frac{1}{2}$ כוס קרח מרוסק

$\frac{1}{2}$ כוס מים קרים

אופן ההכנה:

מכניסים את הפירות לבלנדר, מוסיפים קרח ומים ומערבבים עד שמתקבל מרקם אחיד.