



Rezepte > Frühstück

Ananas-Bananen-Cocktail

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------|-------|
| Zitronen | 1 St. |
| Minze, frisch | 10 g |
| Ananas | 1 St. |
| Bananen | 4 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Minze waschen und Blätter abzupfen. Ananas und Bananen schälen und würfeln.
2. Obst und 1–2 EL Zitronensaft in einem hohen Gefäß mithilfe eines Pürierstabs zu einem glatten Mus verarbeiten. Auf 4 Gläser verteilen und mit Minze garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 283 kcal |
| Kohlenhydrate | 74 g |
| Eiweiß | 4 g |
| Ballaststoffe | 9 g |
| Fette | 1 g |