



Ananas-Kokos-Smoothie mit Honig

Zeit gesamt
15min



Zubereitungszeit
15min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------|----------|
| Ananas | 0.25 St. |
| Trinkjoghurt Kokos | 1000 g |
| Honig | 1 EL |
| Eiswürfel | 100 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Ananas schälen, holzigen Kern entfernen und Fruchtfleisch grob würfeln. In einem hohen Gefäß oder Standmixer Ananas (ca. 500 g), Trinkjoghurt, Eiswürfel und Honig fein pürieren.
2. Ananas-Kokos-Smoothie auf Gläser verteilen und servieren.

Zum Wohl!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 201 kcal |
| Kohlenhydrate | 38 g |
| Eiweiß | 8 g |
| Ballaststoffe | 1 g |
| Fette | 3 g |