





Erdbeer-Orangen-Smoothie mit Kokos



 Zeit gesamt
10min

 Zubereitungszeit
10min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Erdbeeren	400 g
Orangen	4 St.
Kokosnussmilch	800 ml

Zubereitung

 Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und vierteln. Orangen waschen, halbieren und Saft auspressen.
2. In einem hohen Gefäß Erdbeeren, Orangensaft und Kokosnussmilch fein pürieren. Auf Gläser verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	425 kcal		
Kohlenhydrate	29 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	5 g	Fette	34 g