



Kokos-Erdbeer-Smoothie

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach




Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------|--------|
| Erdbeeren | 600 g |
| Kokosnussmilch | 200 ml |
| Joghurt, natur | 400 g |

Zubereitung

 Küchenutensilien
hohes Gefäß, Pürierstab

1. Erdbeeren waschen, Blätter entfernen und halbieren oder vierteln. In einem hohen Gefäß Kokosnussmilch, Joghurt und Erdbeeren pürieren. Smoothie auf 4 Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 201 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 17 g | Ballaststoffe | 3 g |
| Eiweiß | 11 g | Fette | 11 g |