



# 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