Winter-Smoothie mit Kokos-Raspeln

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kokosraspel	2 EL
Granatapfel	1 St.
Kaki	1 St.
Bananen	1 St.
Mango	1 St.
Vanillinzucker	8 g
Orangensaft	400 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleine Pfanne, Pürierstab

1. In einer Pfanne Kokosraspel auf mittlerer Stufe fettfrei ca. 2–3 Min. anrösten. Granatapfel quer halbieren und auspressen. Kaki, Banane und Mango schälen. Mangofruchtfleisch vom Stein schneiden, dabei vier schmale Spalten zum Garnieren beiseitelegen.

2. In einem hohen Gefäß übrige Mango mit Banane, Kaki, Vanillinzucker, Granatapfel- und Orangensaft fein pürieren. In 4 Gläser füllen, mit Kokosraspeln bestreuen und mit je 1 Mangospalte garnieren.

Zum Wohl!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	263 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	2 g