



Rezepte > Frühstück

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.
Vanille Zucker	8 g
Orangensaft	400 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleine Pfanne, SILVERCREST Stabmixer/ 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