Kokos-Smoothies

Getränke » Alkoholfreie Cocktails

Zutaten (4 Gläser)

» 2 EL Zitronensaft
» 2 EL Kokosraspel
» 1 Dose Ananas
» 400g Honigmelone(n)
» 200ml Kokosmilch
» 250g Joghurt (natur)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
bis 5€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Die Ränder von 4 Gläsern zuerst in ca. 2EL Zitronensaft, danach in ca. 2EL Kokosraspel tauchen. Ananas gut abtropfen lassen. Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

2. 400g Honigmelone schälen, entkernen und würfeln. Die Früchte mit Kokosmilch und Joghurt pürieren. In die Gläser füllen und mit etwas Ananasgrün verziert servieren.

Nährwerte: 170kcal/E4g/F4g/KH30g pro Glas

angelegt am: 29.01.2005 Rezept-Nr: 1454

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke