



Ananas-Kokos-Smoothie mit Honig

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🥣 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Ananas	0.25 St.
Trinkjoghurt Kokos	1000 g
Honig	1 EL
Eiswürfel	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Ananas schälen, holzigen Kern entfernen und Fruchtfleisch grob würfeln. In einem hohen Gefäß oder Standmixer Ananas (ca. 500 g), Trinkjoghurt, Eiswürfel und Honig fein pürieren.
2. Ananas-Kokos-Smoothie auf Gläser verteilen und servieren.

Zum Wohl!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	201 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	3 g