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