



Erdbeer-Orangen-Smoothie mit Kokos

Zeit gesamt
🕒 10min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Erdbeeren	400 g
Orangen	4 St.
Kokosnussmilch	800 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und vierteln. Orangen waschen, halbieren und Saft auspressen.
2. In einem hohen Gefäß Erdbeeren, Orangensaft und Kokosnussmilch fein pürieren. Auf Gläser verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	425 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	34 g