



Rezepte > Frühstück

Kokos-Erdbeer-Smoothie

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Erdbeeren	600 g
Kokosnussmilch	200 ml
Joghurt, natur	400 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Erdbeeren waschen, Blätter entfernen und halbieren oder vierteln. In einem hohen Gefäß Kokosnussmilch, Joghurt und Erdbeeren pürieren. Smoothie auf 4 Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	201 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	11 g