



# Pina Colada

Zeit gesamt  
10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 1 Portionen

Bio Zitronen	1 St.
Ananas Stücke aus der Dose	150 g
Brauner Zucker	2 TL
Kokosnussmilch	40 ml
Schlagsahne	20 ml
weißer Rum	60 ml
Eiswürfel	3 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

Pürierstab

1. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß oder Mixer Ananas mit Saft fein pürieren. Zitronensaft, Zucker, Kokosmilch, Sahne, Rum und Eiswürfel zufügen und durchmischen.
2. Pina Colada in Gläser füllen und nach Belieben mit Ananasstücken garnieren.

Zum Wohl!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	370 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	9 g