



# Winter-Smoothie mit Kokos-Raspeln

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kokosraspel	2 EL
Granatapfel	1 St.
Kaki	1 St.
Bananen	1 St.
Mango	1 St.
Vanillinzucker	8 g
Orangensaft	400 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleine Pfanne, Pürierstab

1. In einer Pfanne Kokosraspel auf mittlerer Stufe fettfrei ca. 2–3 Min. anrösten. Granatapfel quer halbieren und auspressen. Kaki, Banane und Mango schälen. Mangofruchtfleisch vom Stein schneiden, dabei vier schmale Spalten zum Garnieren beiseitelegen.
2. In einem hohen Gefäß übrige Mango mit Banane, Kaki, Vanillinzucker, Granatapfel- und Orangensaft fein pürieren. In 4 Gläser füllen, mit Kokosraspeln bestreuen und mit je 1 Mangospalte garnieren.

Zum Wohl!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	263 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	2 g