



Ananas-Kokos-Smoothie

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/ananas-kokos-smoothie.jsp>



Fruchtiger Smoothie mit Joghurt, Kokosmilch und Ananas, gesüßt mit Kokossirup.

Zutaten

Zutaten für: 2 Portionen

Für den Smoothie:

| Menge | Artikel | Unsere Empfehlung |
|--------|---------------------------|----------------------------------|
| 150 g | Joghurt | EDEKA Bio Fettarmer Joghurt mild |
| 200 ml | Kokosmilch | |
| 300 g | Ananas, frisch, gewürfelt | |
| 4 cl | Kokossirup | |

Zum Garnieren:

| Menge | Artikel | Unsere Empfehlung |
|----------|--------------|-------------------|
| 2 kleine | Ananasstücke | |
| 2 | Minzeblätter | |

Rezept: Ernährungsservice
Foto: EDEKA Zentrale AG & Co. KG

Rezeptinformation

Zutaten für: **2 Portionen**

Zubereitungszeit: **10 Min.**

Fertig in: **1 Std. 10 Min.**

Je Portion : **1758 kJ, 420 kcal, 28 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 23 g Fett, 3 mg Cholesterin, 2 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

Zubereitung

1.) Joghurt, Kokosmilch und Ananasfruchtfleisch mit Kokossirup in einen Mixer geben und fein pürieren. 1 Stunde im Kühlschrank kühl stellen.

2.) Smoothie in Gläser füllen, mit je einem Ananasstück und Minzeblatt garnieren und servieren. Mehr und leckere finden Sie hier!

Entdecken Sie unsere Tipps und Rezepte für , unsere , und und zum ! Probieren Sie auch Kathis Rezepte für leckeren grünen mit Ananas und Basilikum oder ihren erfrischenden ! Tipp: Mit unserem ermitteln sie ganz einfach, ob Sie Über-, Unter- oder Idealgewicht haben.

Kochschule

Ananas vorbereiten: Entfernen Sie Kopf und Boden der Ananas mit einem großen Messer. Stellen Sie die Frucht nun aufrecht hin und schneiden sie rundum die Schale ab, entfernen Sie dabei auch die braunen Augen. Vierteln Sie nun die Ananas und schneiden den Strunk in der Mitte heraus.