Rezept

Minze-Ananas-Smoothie

Ein Rezept von Minze-Ananas-Smoothie, am 28.04.2024

Zutaten

- **350 g** Ananas
- **4** grüne Kardamomkapseln
- **ca. 250 ml** Wasser
- **8** Minzeblätter
- **250 ml** Kokoswasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 40 kcal

Zubereitung

1. Die Ananas schälen und mit dem Strunk in Stücke schneiden. Die Minzeblätter waschen. Ananas, Minzeblätter und die ganzen Kardamomkapseln in den Mixer füllen.

2. Das Kokoswasser und das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.