

Rezept

Ananas-Erdbeer-Smoothie

Ein Rezept von Ananas-Erdbeer-Smoothie, am 25.05.2024

Zutaten

250 g Ananas

$\frac{1}{2}$ Orange

50 ml Maracujanektar

120 g vollreife Erdbeeren

3 Eiswürfel

1 TL Blütenhonig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Die Ananas schälen und den harten Strunk herausschneiden. Die Augen großzügig entfernen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, die Kelchblätter abzupfen und die Beeren grob zerschneiden. Orange auspressen.

2. Die Eiswürfel crushen. Ananas, Erdbeeren, Orangensaft mit Maracujanektar und Honig in den Mixer geben und auf höchster Stufe pürieren, dann das Eis zugeben und mixen, bis ein cremiger Drink entstanden ist. In ein Glas gießen und genießen.