

Rezept

Apfel-Smoothie mit Kokosmus und Zimt

Ein Rezept von Apfel-Smoothie mit Kokosmus und Zimt, am 20.04.2024

Zutaten

| | | | |
|------------|--------------------------------|---------|------------|
| 2 | süße Äpfel | 2 EL | Kokosmus |
| 1 EL | frisch gepresster Zitronensaft | 1 Prise | Zimtpulver |
| ca. 100 ml | Wasser | | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen (ca. 400 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 40 kcal, 3 g F, 4 g KH

Zubereitung

1. Die Äpfel waschen und in Stücke schneiden. Dabei jeweils Stiel und Blütenansatz entfernen, das Kerngehäuse belassen.

2. Die Äpfel mit dem Kokosmus, dem Zitronensaft und dem Zimtpulver in den Mixer geben. 100 ml Wasser hinzufügen.

3. Den Mixer auf kleinster Stufe starten und dann alles auf höchster Stufe so lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Die Konsistenz prüfen. Nach Belieben noch etwas Wasser dazugeben und erneut kurz mixen.

4. Den Smoothie in Gläser füllen. Sofort als erfrischende Zwischenmahlzeit genießen.