

Rezept

Detox Piña Colada Nicecream

Ein Rezept von Detox Piña Colada Nicecream, am 08.12.2025

Zutaten

1 Banane	1 Mango
200 g Ananas	80 ml Kokoswasser
1 EL Kokosöl (Bioladen)	1 EL Kokosraspel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Die Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein schneiden. Alle Fruchtstücke locker in einen Gefrierbeutel geben und über Nacht in das Tiefkühlfach legen.
2. Am nächsten Tag die Ananas schälen, den harten Strunk in der Mitte herausschneiden und das Fruchtfleisch grob zerkleinern. Die Ananas mit den gefrorenen Bananen- und Mangostücken in den Mixer geben. Das Kokoswasser und das Kokosöl dazugeben. Alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis die Mischung die Konsistenz von Eiscreme hat.
3. Die Nice-Cream auf zwei Schalen verteilen. Mit den Kokosraspeln bestreuen und mit Löffeln servieren. Gleich genießen.