

## Rezept

# Fidschi

Ein Rezept von Fidschi, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>4</b> Kiwi	<b>2</b> Bananen
<b>1/4</b> mittelgroße Ananas	<b>1/2</b> Limette
<b>1 gute Handvoll</b> Portulak (100 g)	<b>2 EL</b> rohes Kokosmus
Limettensaft (nach Belieben)	<b>400 ml</b> Wasser
<b>3 Scheiben</b> Kiwi	<b>1 Scheibe</b> Ananas

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 3 Portionen à 300 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

## Zubereitung

1. Die Kiwis und die Bananen schälen und klein schneiden. Die Ananas schälen, vom harten Strunk befreien und in Stücke schneiden. Die Limette schälen. Alle Zutaten in den Mixer geben.

---

2. Den Portulak waschen und abtropfen lassen. Schlechte Stellen und Blätter entfernen. Klein schneiden und in den Mixer geben.

---

3. Kokosmus und Wasser zufügen. Den Mixer kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren.

---

4. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben etwas Wasser oder Limettensaft hinzufügen und erneut kurz mixen.

---

5. Für die Deko die Ananasscheibe vierteln und vom harten Strunk befreien. Den Smoothie in Gläser füllen und an jedes Glas je 1 Kiwischeibe und 1 Ananasviertel stecken. Frisch servieren und gut gelaunt genießen.