

Rezept

Low Carb Ananas-Kokos-Smoothie

Ein Rezept von Low Carb Ananas-Kokos-Smoothie, am 18.04.2024

Zutaten

½ kleine Ananas (ca. 600 g)	8 frische Minzeblätter
150 g griechischer Joghurt (10 % Fett)	200 ml Kokosmilch
1 TL Honig	30 g Haferkleieflocken

Außerdem:

- 2 Ananasstücke zum Dekorieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 25 g F, 8 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Die Ananas schälen und den holzigen Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Die Minzeblätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

2. Joghurt, Kokosmilch, Honig, Haferkleie und Ananas in einen Mixbecher geben. Alles mit dem Pürierstab fein mixen. Die Minzestreifen unterrühren und den Smoothie in zwei hohe Gläser füllen. Mit den Ananasstücken dekorieren und sofort servieren.