

Rezept

Minze-Ananas-Smoothie

Ein Rezept von Minze-Ananas-Smoothie, am 02.04.2023

Zutaten

350 g Ananas	8 Minzeblätter
4 grüne Kardamomkapseln	250 ml Kokoswasser
ca. 250 ml Wasser	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 40 kcal

Zubereitung

1. Die Ananas schälen und mit dem Strunk in Stücke schneiden. Die Minzeblätter waschen. Ananas, Minzeblätter und die ganzen Kardamomkapseln in den Mixer füllen.

2. Das Kokoswasser und das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.