

Rezept

Pak-Choi-Ananas-Mix

Ein Rezept von Pak-Choi-Ananas-Mix, am 01.10.2023

Zutaten

200 g Baby-Pak-Choi	250 g Ananas
1 kleine Avocado	4 EL Limettensaft
2 EL Agavendicksaft	1 Dose Kokosmilch (200 g)
300 ml stilles Mineralwasser	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal, 10 g F, 2 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Pak Choi putzen, waschen und vom Strunk befreien. Blätter und weiße Stiele grob klein schneiden. Ananas schälen, den Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen.
2. Pak Choi, Ananas und Avocado mit dem Limetten- und Agavendicksaft in den Mixer geben. Dann Kokosmilch und Wasser zugießen. Alle Zutaten zunächst auf kleiner, anschließend auf höchster Stufe cremig-fein pürieren. Den Smoothie sofort servieren.