Rezept

Papaya-Kokos-Smoothie

Ein Rezept von Papaya-Kokos-Smoothie, am 27.04.2024

Zutaten

- **1** kleine Papaya (ca. 250 g)
- **1 Stängel** Zitronengras
- **100 ml** Kokosmilch (aus dem Tetrapak)
- **1 TL** gehackte Pistazien (nach Belieben)
- **½** Banane
- **3** Eiswürfel
- **80 ml** eiskalter Maracujanektar

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Die Papaya halbieren, mit einem Löffel entkernen, anschließend schälen und das Fruchtfleisch grob zerschneiden. Banane schälen und in Stücke schneiden. Vom Zitronengras den Strunk und den oberen Teil wegschneiden - es werden nur die unteren, weichen 10 cm benötigt. Erst längs vierteln, dann in kleine Stückchen hacken.

2. Die Eiswürfel crushen. Papaya mit Banane, Zitronengras, Kokosmilch und Maracujanektar in den Mixer geben und auf höchster Stufe cremig pürieren. Eis zugeben und nochmals kräftig durchmixen. In ein Glas gießen und nach Belieben mit Pistazien bestreut servieren.