

Rezept

Schwarze Johannisbeeren-Smoothie mit Kokosöl

Ein Rezept von Schwarze Johannisbeeren-Smoothie mit Kokosöl, am 29.06.2026

Zutaten

2 Bananen	125 g Schwarze Johannisbeeren
2 EL Kokosöl	ca. 100 ml Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen (ca. 500 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 170 kcal, 10 g F, 2 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Die Bananen schälen und in Stücke schneiden. Die Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und von den Stielen zupfen. Die Bananenstücke mit den Johannisbeeren und dem Kokosöl in den Mixer geben. 100 ml Wasser hinzufügen.
2. Den Mixer auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Die Konsistenz prüfen. Nach Belieben noch etwas Wasser dazugeben und erneut kurz mixen.
3. Den Smoothie in Gläser füllen. Fertig! Frisch und gut gelaunt genießen.