Rezept

Veganer Ananas-Shake mit Zitronengras

Ein Rezept von Veganer Ananas-Shake mit Zitronengras, am 12.10.2024

Zutaten

- **800 g** Ananas
- **280 g** pflanzlicher Joghurt (ungesüßt; ersatzweise selbst gemachter Joghurt)
- **8 g** Zitronengras (ca. 3 - 4 cm)
- **3 EL** Ahornsirup
- **280 ml** Kombucha (selbst angesetzt oder aus dem Bioladen; ersatzweise grüner Tee oder Apfelsaft)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen (ca. 1,5 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal

Zubereitung

1. Die Ananas schälen und das Fruchtfleisch mit Strunk grob würfeln. Das Zitronengras waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

2. Alle Zutaten in den Standmixer geben und sehr fein pürieren. Auf vier Gläser verteilen und sofort servieren.