

Rezept

Veganer Ananas-Shake mit Zitronengras

Ein Rezept von Veganer Ananas-Shake mit Zitronengras, am 24.04.2024

Zutaten

800 g Ananas	8 g Zitronengras (ca. 3 - 4 cm)
280 g pflanzlicher Joghurt (ungesüßt; ersatzweise selbst gemachter Joghurt)	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.