

Ananas-Shake mit Kokos

Getränke » Alkoholfreie Cocktails

Zutaten (4 Gläser)

- » 1 Ananas
- » 1 Banane(n)
- » 400ml Orangensaft
- » 4 EL Kokosnusscreme

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

bis 5€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Die Ananas putzen, vierteln und den harten Strunk entfernen. Die Frucht schälen und würfeln. Etwas zum Garnieren beiseite legen.

2. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Mit Ananas, Orangensaft und Kokoscreme in einem Mixer pürieren. Den Drink etwa 30min kühlen. Dann auf 4 Gläser verteilen und mit übriger Ananas garniert servieren.

Nährwerte: 170kcal/E1g/F6g/KH26g pro Glas

angelegt am: 10.07.2004

Rezept-Nr: 1144

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke