

EXOTISCHER KOKOS-ANANAS-SMOOTHIE



Eine exotische Kombination aus Ananas und Kokos, die durch die Zugabe von reifen Bananen richtig cremig wird.



Zubereitungszeit

10 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Knacke zuerst die Kokosnuss: Öffne dafür zwei der drei Löcher mithilfe eines Schraubendrehers und Hammers oder eines Akkubohrers und das fülle das Kokoswasser in ein Gefäß um. Schlage mit der Rückseite eines großen Messers mittig mit kurzen aber kräftigen Bewegungen auf die Kokosnuss. Nach kurzer Zeit entsteht ein Riss und die Kokosnuss kann geöffnet werden. Schneide das Kokosfleisch mit einem kleinen Messer ein und nehme es heraus. Entferne die braune Schale mithilfe eines Sparschälers und wasche das Kokosfleisch kurz ab.

Fülle das Kokosfleisch in einen Hochleistungsblender und gebe so viel Wasser dazu, dass die Mixmesser bedeckt sind. Zerkleinere das Kokosfleisch in ca. 40 Sek. Schäle die Ananas und zerteile sie in grobe Stücke. Gebe sie zur Kokosmasse, gebe drei Bananen und die Eiswürfel dazu und mixe den Smoothie. Wähle mit dem Kitchenaid Magnetic Drive Blender die Apfeltaste (Smoothie-Programm). Gebe nach Belieben noch Wasser, Limettenschale oder -saft hinzu und genieße den Smoothie eiskalt.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

ZUTATEN:

- ½ Kokosnuss
- ½ Ananas
- 2 Bananen (reif)
- 150 ml Wasser (bis zu)
- eine Hand voll Eiswürfel
- n. B. Limettenschale & -saft



Wer keinen Hochleistungsblender hat, sollte auf die Kokosnuss verzichten und stattdessen Kokosmilch verwenden, da ansonsten das Kokosfleisch nicht genug zerkleinert wird und somit der Smoothie „grisselig“ wird.