

BANANE-HIMBEER SMOOTHIE MIT PAPAYA UND KOKOSMILCH

BANANE-HIMBEER SMOOTHIE MIT PAPAYA UND KOKOSMILCH

In letzter Zeit gab es hier so viele Smoothies, dass ich hier eine ganze Smoothie Woche machen könnte... und anschließend noch in die Verlängerung gehen würde. Langweilig wird es mir trotzdem nicht, es gibt so viele leckere Kombinationen die man einfach mal ganz spontan ausprobieren kann. Für diesen Banane-Himbeer Smoothie mit Papaya und Kokosmilch ist wirklich das ganze Programm im Mixer gelandet. Von einem leckeren Curry hatte ich noch Kokosmilch übrig, eine halbe Papaya und eine reife Banane wollten auch in den Smoothie und sind mit ein paar Tiefkühl-Himbeeren und frischem Orangensaft in dieses leckere kleine Frühstück gewandert. Absolut unkompliziert und richtig schön frisch und lecker.



ZUTATEN FÜR 3 GLÄSER:

1/2 Papaya

1 Banane

150g Tiefkühl-Himbeeren

3 EL Kokosmilch

3 Orangen (250ml Orangensaft)

150ml Mineralwasser

ZUBEREITUNG:

Die Papaya schälen und die Samen entfernen. Die Banane schälen und zusammen mit den Himbeeren, der Banane und der Papaya in den Mixer geben. Einige Esslöffel Kokosmilch zufügen und am Ende den frisch gepressten Orangensaft und das Mineralwasser zufügen.



Mixen bis keine Stücke vom Obst mehr zu sehen sind.



Den super cremigen Smoothie auf passende Gläser verteilen und mit Strohhalmen servieren.



Guten Morgen mit einem frischen Frühstück!



©katha-kocht.de