

BANANE-WALDFRUCHT SMOOTHIE MIT KOKOSMILCH

BANANE-WALDFRUCHT SMOOTHIE MIT KOKOSMILCH

Ich stehe ja oft genug da und finde die Fotos zu meinen Smoothies etwas karg. Wenn ich aber nun mal die ganze Mango verbraucht habe, dann kann ich sie auch nicht mehr in den Hintergrund legen und wenn da keine Äpfel im Mixer gelandet sind, dass fällt es mir auch schwer ein Apfel Türmchen im Hintergrund zu stapeln. Und dann gibt es Fotos wie diese hier... wo ich richtig stolz auf mich war wie schön ich das Set arrangiert habe. Bis ich die Fotos auf dem Rechner gesehen habe und mir dachte: „ach du sch*** meine Güte, da ist wohl der Osterhase Amok gelaufen.“ Ich hoffe ihr seht mir solche Ausrutscher nach, der Smoothie war nämlich wirklich lecker und unkompliziert!



ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER SMOOTHIE:

250g Waldbeeren Mix, tiefgekühlt

3-4 EL Kokosmilch

2 Bananen

150ml kaltes Mineralwasser

ZUBEREITUNG:

Die Bananen schälen. Die Kokosmilch gut umrühren und 3-4 EL zusammen mit den Waldbeeren und der Banane in den Mixer* geben. Das kalte Mineralwasser dazu geben und alles mixen bis keine Stücke mehr zu sehen sind.

Bei Bedarf noch etwas mehr Mineralwasser zufügen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Den Banane-Waldfrucht Smoothie auf zwei Gläser verteilen, Strohhalme hinein stecken und eiskalt genießen.

Lasst es euch schmecken!



©katha-kocht.de