

# FRISCHER HIMBEER-AVOCADO SMOOTHIE MIT BANANE UND KOKOS

## FRISCHER HIMBEER-AVOCADO SMOOTHIE MIT BANANE UND KOKOS

Ich experimentiere im Moment viel mit Smoothies in allen möglichen Varianten - die Banane ist fast immer mit im Mixer, sie macht nämlich wunderbar satt. Damit er schön cremig wird versteckt sich diesmal auch wieder etwas Avocado im Glas und für die fruchtige frische ein ganzes Päckchen Tiefkühlhimbeeren. Das Kokoswasser kommt mit dazu um eine schöne Konsistenz zu bekommen und schwups ist der Smoothie auch schon fertig. Er ist nicht allzu süß - wer es lieber süß mag kann auch Honig dazu geben, ich mag ihn aber so wie er ist. Ein leckeres und super schnelles Frühstück!



### ZUTATEN FÜR ETWAS MEHR ALS 2 GLÄSER:

300g Tiefkühlhimbeeren

1/2 Avocado

1 Banane

330ml Kokoswasser

## ZUBEREITUNG:

Die Avocado halbieren und aus der Schale löffeln. Die Banane schälen und zusammen mit dem Kokoswasser in den Mixer geben.



Die Tiefkühlhimbeeren zufügen und alles zu einem dicken, glatten Smoothie mixen.



Den Smoothie auf passende Gläser verteilen und eiskalt servieren.

Lasst ihn euch schmecken!





©katha-kocht.de