



Tropical Smoothie

Zutaten

100 ml Kokoswasser
2 EL i-like Vitaldrink
100 g Ananas
½ Banane
1 Blutorange
4 Eiswürfel

1. Ananas schälen, halbieren und den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
2. Banane schälen und in Stücke schneiden.
3. Die beiden Kappen der Blutorange oben und unten abschneiden. Wie beim Filetieren mit einem scharfen Messer leicht rund, von oben nach unten schneiden und das Fruchtfleisch Stück für Stück von der Schale trennen. Anschliessend die Blutorange in grobe Stücke schneiden.
4. Eiswürfel, Kokoswasser, Vitaldrink, Ananas, Banane und Blutorange auf höchster Stufe gründlich pürieren. In ein Glas giessen, sofort servieren und geniessen.

Tipp: Schneiden Sie eine ganze Ananas auf und bewahren Sie den Rest einfach im Kühlschrank oder im Gefrierfach auf, für den nächsten leckeren Smoothie.