



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Smoothie-Karibik-Schmusi



Foto Klaus Rupp - Rezept Norbert Fricke

Zutaten:

Banane, 1
Ananassaft, 200 ml
Orangensaft, 200 ml
Kokosmilch, 4 EL
Ingwer, 1 kl. Stück

Zubereitung:

- Ingwer schälen und in Stücke schneiden,
- zusammen mit der Banane, dem Ananassaft, dem Orangensaft,
- der Kokosmilch und zerstoßenem Eis im Mixer fein pürieren,
- mit einer Orangenscheibe garnieren