

Erdbeer-Kokosmilch-Smoothie

15 Minuten/ leicht

Zutaten für 1 Glas

10 große Erdbeeren, Kokosmilch, 2 TL Honig.

Zubereitung

Erdbeeren waschen und putzen und kurz im Küchenmixer durchmixen. Je nach Geschmack zwei Teelöffel Honig hinzufügen. Einen großen Schuss kalte Kokosmilch dazu gießen und schaumig mixen.

Wem der Smoothie zu dick ist, kann noch mehr Kokosmilch dazu gießen oder mit Wasser aufgießen.

* Hinweis: Kokosmilch gibt es mittlerweile in vielen Variationen. In der Redaktion ist der Smoothie besonders bei den Kindern beliebt. Wir verwenden Kokosnussmilch mit Reis/ ohne Zuckerzusatz/ mit Calcium, da reine Kokosmilch sehr üppig ist.