

Ananas-Power-Smoothie

Der Ananas-Power-Smoothie hat viel Vitamin C und enthält Fett spaltende Enzyme. Kombiniert mit den anderen Zutaten startet man gesund und mit viel Power in den Tag.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

	350 g	Ananas (frische)
	1 Stk.	Orange (davon der Saft)
	1 Stk.	Zitrone (davon der Saft)
	1 Stk.	Ingwer (ca. 2 cm)
	150 ml	Kaltes Wasser
	150 ml	Kokoswasser (kalt)
	3 EL	Naturjoghurt (fettarm)
	Nach Belieben	Eiswürfel
	1 Schuss	Ahornsirup (optional)

Zubereitung

1. Für den **Ananas-Power-Smoothie** zuerst die Ananas zerlegen. Dazu den oberen und den unteren Teil der Ananas abschneiden. Dann außen die Schale von oben nach unten ringsherum abschneiden. Anschließend die Ananas vierteln und den harten Kern keilförmig herausschneiden.
2. Nun das übriggebliebene Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden.
3. Als Nächstes den Ingwer schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

4. Danach die Orange und die Zitrone auspressen.

5. Dann die Ananas, den Orangen und Zitronensaft, den Ingwer, das Wasser, das Kokoswasser, den Joghurt und eventuell ein wenig Ahornsirup in einen Mixer geben und ca. 1-2 Minuten kräftig mixen.

6. Zum Schluss ein paar Eiswürfel in die 3 Gläser geben und den Ananassmoothie einschenken. Ergibt ca. 900ml Saft.

Tipp

Den Ananas-Power-Smoothie einfach am Abend zuvor zubereiten, damit man ihm am nächsten Morgen, z.B. zum Frühstück schon stressfrei genießen kann.