

# Lieblings-Smoothie



## Zutaten

- 1 reife Banane
- ½ Ananas
- 250 ml Kokoswasser
- 1 TL gemahlene Flohsamenschalen
- 2-3 Eiswürfel
- ggfs. stilles Wasser
- frische Minze

## Zubereitung

1. Banane und in Würfel geschnittene Ananas zusammen mit dem Kokoswasser, Flohsamenschalen und Eiswürfel in den Mixer geben und pürieren.
2. Nach Bedarf mit stillem Wasser verdünnen und erneut mixen.
3. In einem Glas mit frischer Minze servieren.