FROZEN STRAWBERRY COCO CREAM

ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DIE CREAMS

- 400 g Erdbeeren
- 200 ml Kokosmilch
- 300 g Banane

ZUM GARNIEREN

- Etwas Minze
- Einige Kokoschips

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 36 kcal
- 1 g Eiweiß
- 1 g Fett
- 7 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 15 Minuten zzgl. 2 Stunden Kühlzeit

ZUBEREITUNG

1. Die Erdbeeren kurz waschen, trocken tupfen und putzen. Nebeneinander auf einen oder mehrere Teller geben und für 2 Stunden in das Gefrierfach geben. Dann mit 100 ml Kokosmilch in einen Standmixer geben und fein pürieren. Das Püree in 4 große Gläser geben, diese in das Gefrierfach stellen.
2. Bananen schälen und mit der restlichen Kokosmilch in den Standmixer geben. Diese Masse nun auf das Erdbeerpüree geben. Mit gewaschener Minze und Kokoschips garnieren und servieren.

Reiser Rät

Sollte der Mixer Schwierigkeiten damit haben, die Erdbeeren zu zerkleinern, dann halbieren Sie die Erdbeeren vor dem Einfrieren!