

# Anita Colada

Vorbereitung: 5 Min.  
Portionen: 3 bis 4  
Proteingehalt: 26 g



## Du benötigst:

- ✓ 1 Ananas
- ✓ 500 ml Milch
- ✓ 2 EL Joghurt
- ✓ 2 EL Honig

- ✓ 2 EL Kokosöl / Kokosfett
- ✓ ½ reife Banane
- ✓ 5 Eiswürfel
- ✓ Mixer

## Zubereitung in 6 einfachen Schritten

1. Ananas schälen, schneiden und in einen Standmixer hinein
2. Banane schälen, schneiden und ebenso in den Mixer geben
3. Milch, Joghurt, Honig, Kokosöl, Eiswürfel ebenso in den Mixer
4. Nun alles gut vermischen und in ein hohes Cocktailglas / Longdrinkglas füllen
5. Mit Ananasspalte, Ananasblatt, Strohalm und Cocktailspieß garnieren
6. Servieren, Augen zu und - in der Sonne sitzend - langsam genießen ☺

## Vplatten-Tipp

- Anstatt Honig kannst du auch 80 ml Ananassaft verwenden
- Du kannst den Cocktail auch mit Ovomaltine-Pulver garnieren und servieren
- Wenn du mehr Kalorien magst, verwende anstatt Joghurt, 2 EL Schlagobers
- Wenn etwas vom „Anita Colada“ übrig bleibt, dann in den Kühlschrank damit

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

