
Süsskartoffel-Ananas Drink



ZUBEREITUNG

Garen Sie die Süsskartoffel bei 200°C im Ofen bis sie weich ist. Halbieren Sie die Süsskartoffel, löffeln Sie das Fruchtfleisch aus und geben Sie es in ein hohes Gefäss.

Pürieren Sie das Fruchtfleisch zu einer cremigen Masse. Alternativ können Sie einen Hochleistungsmixer verwenden. Stellen Sie danach die Masse kühl.

Schälen Sie die Ananas und entfernen Sie den Strunk. Schneiden Sie das Fruchtfleisch in grobe Stücke. Waschen Sie die Orangen ab und reiben Sie die Schale einer halben Orange ab.

Danach halbieren Sie Orangen und Limette und pressen den Saft aus. Geben Sie die Ananasstücke, den Orangen-Limettensaft, die Orangenschale, die Süsskartoffeln sowie das Kokoswasser in den Hochleistungsmixer und mixe Sie alles fein.

Schmecken Sie Ihr Getränk nach Belieben mit einem Süssungsmittel Ihrer Wahl oder Gewürzen wie Vanille oder Minze ab. Besonders lecker schmeckt der Drink mit geschlagener Sahne oben drauf.

ZUTATEN

für 4 Gläser

300 g Süsskartoffel

300 g Frisches Ananasfruchtfleisch

400 ml Kokoswasser

2 Orangen

1 Limette

Arbeitszeit:

30 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk
