Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Frühstück / Snacks / Glutenfrei / Kinder / Super Food / super schnell / Vegan /

# Himbeer-Kokos-Smoothie

Flynn fährt nun schon mit seinen 3 1/2 Jahren Fahrrad. Ich bin völlig aus dem Häuschen und auch mächtig stolz. Er war schon sehr lange ein professioneller Laufradfahrer, da war der Übergang nicht schwer. Aber wenn ich mir überlege, wann ich Fahrradfahren gelernt habe… ich war bestimmt schon 6 Jahre alt. Verrückt. Nun radelt er also jeden Tag in den Kindergarten und ich komme gleichzeitig meiner wiedergefundenen Sportroutine nach. Denn er ist so schnell unterwegs, dass nichts anderes als Laufschuhe und Joggingoutfit Sinn machen, um hinterher zu kommen. Win-Win! Wenn ich also wieder nach Hause komme, dann brauche ich einen Energiekick und freue mich jeden Tag aufs neue, dass ich mir mal vor gefühlten 100 Jahren einen Standmixer zugelegt habe. Und so wird fleißig losgemixt – Spinat-Smoothies, Blaubeer-Smoothies, was-sich-so-im-Kühlschrank-befindet-Smoothies und nun auch Himbeer-Kokos-Smoothies. Der schmeckt schon fast wie ein Dessert und macht irre Lust auf Sommer, Sonne und Sonnenbrillen.

## Zutaten für 1 Portion

- 1 Handvoll - Himbeeren
- 1 - Banane, gefroren
- 200 ml - Kokosmilch
- 3 EL - Kokosflocken

## Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und für 1-2 Minuten pürieren, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind.
2. Nach Belieben mit ein paar Kokosflocken und Himbeeren toppen und sofort genießen.

HINWEIS

Ich habe die Kokosmilch genommen, die schon mit Wasser verdünnt ist. Die steht im Supermarkt meistens bei der Soyamilch.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia