**Süßkartoffel-Smoothie mit Ananas und Kokoswasser**



**Zutaten für 4 Smoothies à 200 ml:**

300 g Süßkartoffeln

500 g Ananas

2 Bio-Orangen

1 Zitrone

300 ml Kokoswasser

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Süßkartoffeln in Alufolie wickeln und ca. 60-80 Minuten im Ofen garen (Garprobe!). Anschließend herausnehmen und das Fruchtfleisch auslöffeln – benötigt werden 200 g.
2. Inzwischen die Ananas schälen und klein schneiden. Die Orangen heiß abwaschen, dann trocknen: die Schale einer Frucht fein abreiben und den Saft aller Zitrusfrüchte auspressen. Zusammen mit Süßkartoffeln, Ananas und Kokoswasser sehr fein pürieren und mit Zitronensaft abschmecken.

**Tipp:** Süßkartoffeln am Vorabend garen.

**Nährwertangaben pro Portion:**

Energie: 160 kcal/650 kJ

Eiweiß: 2 g

Fett: 1 g

Kohlenhydrate: 33 g