



✂ Smoothie ⏱ 10 min

## Tropischer Colada-Shake mit Chiquita Bananen und Kokosmilch

Genieß den Sommer mit unserem erfrischenden Chiquita Bananen-Shake! Dieser tropische Bananen-Colada-Shake besteht aus Kokosmilch, Chiquita Bananen, Mangosaft, Limetten und frischer Minze. Gesund und alkoholfrei!

1

Die Chiquita Bananen in Stücke schneiden und mit dem Kokoswasser, Mangosaft und einer Limette mixen.

2

Den Saft in die Gläser gießen und mit der anderen Limette und den Minzeblättern garnieren.

3

Genieß und teile das Rezept für den Bananen-Colada-Shake mit #ChiquitaBanana.

### INGREDIENTS FOR

2 Chiquita bananas  
475 mL coconut water  
475 mL mango juice  
3 sprigs mint  
2 limes

### NUTRITIONAL VALUES PER PERSON

171 Kalorien  
0,3g Fett  
0,1g Gesättigte Fettsäuren  
39,5g Kohlenhydrate  
28,1g Zucker  
2,8g Ballaststoffe  
1,6g Eiweiß  
0,3g Salz