



Pina-Colada für coole Kids

Zutaten (4 Portionen):

400 ml Kokosmilch
1/2 reife Banane(n)
150 g gefrorene Mango
100 g Ananas frisch (alternativ gefrorene oder aus der Dose)
1 TL Ahornsirup

Optional: einen Schuss Zitronensaft

Los geht's:

1. Ananas und Banane in Stücke schneiden.
2. Ananas, Banane und die gefrorene Mangostücke in einen Mixer geben.
3. Mit der Kokosnussmilch auffüllen und ordentlich mixen.
4. Noch nicht süß genug? Du kannst mit ein bis zwei Teelöffeln Ahornsirup nachhelfen.
5. Für ein bisschen Extrafrische, passt ein Schuss Zitronensaft sehr gut.

Kleiner Tipp: Eine Kugel Vanilleeis dazu (statt Ahornsirup) = super lecker und erfrischend!

Leckere Himbeer-Bowle

Zutaten (3 Portionen):

150 g gefrorene Himbeeren
300 ml weißer Traubensaft
150 ml Mineralwasser
1 Handvoll Weintrauben

Los geht's:

1. Leg ein paar Himbeeren zur Seite; restliche Himbeeren & Traubensaft mit Pürierstab pürieren und auf die Gläser aufteilen.
2. Die Gläser mit Mineralwasser aufgießen und noch mal umrühren.
3. Gib noch ein paar Himbeeren und Weintrauben in die Gläser – zum „rauslöffeln“ wie in der richtigen Bowle – und schon ist das Getränk fertig