Coconut Groove

Zubereitungszeit:
ca. 5 MinutenNährwertangaben pro Portion ca.:

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	300 kcal/ 1257 kJ	Fett:	20 g
Eiweiß:	3 g	Davon gesättige Fettsäuren:	13 g
Kohlenhydrate:	25 g	ungesättige Fettsäuren:	7 g

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer für eine Minute pürieren. Anschließend durch ein Sieb passieren und in einem Glas mit Eiswürfeln servieren. Als Garnitur eignen sich Johannisbeeren, mit weißer Schokolade überzogene Walnüsse und getrocknete Mangochips.

Zutaten für 1 Portionen :

2 cl	kalifornisches Walnussorgeat
2 cl	kalifornischer Walnusssirup
5 Tropfen	Angostura Bitter
3	Kardamomkapseln
2 cl	Schlagsahne
3 cl	Kokosnusspüree
1/4	Banane
1 cl	Amarettosirup
4 cl	Ananassaft