

# Frühstückssaft zum Osterbrunch

## Zutaten für ca. 550 ml (4 kleine Gläschen):

---

40 g Kokosflocken  
200 g kochendes Wasser  
200 g frisches Ananasfruchtfleisch (vorbereitet abgewogen)  
100 g frisch gepresster Grapefruitsaft  
200 g Möhrensaft (nicht milchsauer vergoren)  
Etwas Zitronensaft

## Arbeitsschritte:

---

- 1.**  
Überschütte die Kokosflocken mit dem kochenden Wasser.  
Lass sie abgedeckt 20 Minuten quellen.
- 2.**  
Gib die Mischung in den Mixer oder einen Mixbecher für den Pürierstab.  
Mixe bzw. püriere lange und gründlich.  
Lass die Kokosmilch mitsamt den Flocken abkühlen.
- 3.**  
Schneide die Ananas in kleine Stückchen.  
Gib sie zur Kokosmilch.  
Mixe bzw. püriere alles wieder lange und gründlich.
- 4.**  
Schütte die Mischung durch ein feines Haarsieb oder einen Nussbeutel.  
Drücke alles gut aus.  
Stell die Rückstände für ein anderes Rezept beiseite (siehe Tipp).
- 5.**  
Gib Grapefruit- und Möhrensaft zur Kokos-Ananas-Milch.  
Mische gut durch und schmecke mit etwas Zitronensaft ab.

### Tipps:

*Verwertung der Rückstände von Kokosflocken und Ananas: Diese süßen (mit zerquetschter Banane, Ahornsirup...), mit etwas Joghurt zu einer Creme vermischen und mit Zitronensaft und Ingwerpulver abgeschmeckt als Dessert servieren. Oder in Kuchen einbacken, in Müsli geben...*

