Rezept

Melonen-Pfirsich-Smoothie

Ein Rezept von Melonen-Pfirsich-Smoothie, am 04.05.2024

Zutaten

300 g	Charentais-Melone (geputzt ca. 150 g)
50 g	kernlose grüne Trauben
5	Eiswürfel
3	reife Weinbergpfirsiche
3 Blätter	Zitronenverbene (ersatzweise 4 Blätter Zitronenmelisse)
1 Spritzer	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Glas (350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Die Melone mit einem Teelöffel entkernen, das Fruchtfleisch von der Schale schneiden. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen, nach Belieben häuten und in Stücke schneiden. Die Trauben waschen. Melisse oder Verbene waschen und in Streifen schneiden.

2. Die Eiswürfel crushen. Melonenfruchtfleisch, Pfirsiche, Trauben und Zitronensaft in den Mixer geben und gründlich pürieren. Dann das Eis und die Melisse oder Verbene zugeben und alles noch einmal kräftig durchmixen. Den fertigen Smoothie vorsichtig in ein Glas gießen, mit Trinkhalm servieren und sofort genießen.