

Rezept

# Red-Ribbon-Smoothie mit Zitronenmelisse

Ein Rezept von Red-Ribbon-Smoothie mit Zitronenmelisse, am 18.04.2024

## Zutaten

<b>350 g</b> Erdbeeren	<b>1</b> Birne
<b>4 Stängel</b> Zitronenmelisse	<b>1 Stück</b> Bourbon-Vanilleschote (ca. 2 cm)
<b>ca. 500 ml</b> Wasser	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 40 kcal

## Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen, Bio-Erdbeeren nicht vom Grün befreien, konventionell angebaute Erdbeeren schon. Die Birne waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. In Stücke schneiden. Die Zitronenmelisse waschen und die Blätter abzupfen.

---

2. Erdbeeren, Birne, Melisse und das Stück Vanilleschote in den Mixer füllen. Das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.