Rezept

Erdbeer-Melonen-Smoothie

Ein Rezept von Erdbeer-Melonen-Smoothie, am 14.02.2026

Zutaten

200 g	Erdbeeren
1 Stück	Honig- oder Wassermelone (ca. 250 g)
1 EL	Zucker oder ein beliebiger Sirup (z. B. Holunderblütensirup)
2 Stängel	Minze
100 ml	Rhabarber- oder Apfelsaft
10	Eiswürfel

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen, putzen und klein würfeln. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Das Melonenstück von den Kernen befreien: aus der Wassermelone mit der Messerspitze herauspulen, aus der Honigmelone mit einem Löffel abschaben. Die Melone schälen und ebenfalls klein würfeln.

2. Die Erdbeeren, die Minze und die Melone mit dem Rhabarber- oder Apfelsaft, dem Zucker oder Sirup, ⅛ l Wasser und den Eiswürfeln in einen Mixer geben und kräftig durchmixen, bis sich die Eiswürfel fast aufgelöst haben.