

Rezept

Grashopper mit Melone

Ein Rezept von Grashopper mit Melone, am 19.04.2024

Zutaten

250 g Galia-Melone (siehe Rezept-Tipp)	½ grüner Apfel (z. B. Granny Smith)
1 EL frisch gepresster Limettensaft	6 kernlose grüne Trauben (ca. 50 g)
1 Kiwi	2 EL Zitronensorbet

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Mit einem Teelöffel die Kerne aus der Melone schaben. Das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer erst von der Schale und dann in grobe Stücke schneiden. Apfel waschen. Für die Deko davon eine dünne Scheibe abschneiden und beidseitig mit wenig Limettensaft bepinseln. Den restlichen Apfel in Stücke schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen.
2. Die Trauben waschen und von den Stielen zupfen. Kiwi schälen und in Stücke schneiden. Melone, Apfel, übrigen Limettensaft, Trauben und Kiwi in den Mixer geben und zu einem dickflüssigen Brei pürieren. Das Sorbet zugeben und so lange weitermixen, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist.
3. Den Smoothie in ein Glas gießen. Die beiseitegelegte Apfelscheibe von unten bis zur Hälfte einschneiden und auf den Glasrand stecken.