

Rezept

# Light-and-fresh-Smoothie mit Flohsamen

Ein Rezept von Light-and-fresh-Smoothie mit Flohsamen, am 25.05.2024

## Zutaten

**500 g** gemischte Melone (Zucker-, Honig- und Wassermelone)

**1 EL** Flohsamen

**1** Orange

**3** Pfefferminzblätter

**ca. 350 ml** Wasser

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 45 kcal

## Zubereitung

1. Die Melonenstücke von Schale und Kernen befreien und klein schneiden. Die Orange schälen und in Stücke schneiden. Die Pfefferminze waschen.

---

2. Melonenstücke, Orange und Pfefferminze mit den Flohsamen in den Mixer füllen. Das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.