Rezept

Light-and-fresh-Smoothie mit Flohsamen

Ein Rezept von Light-and-fresh-Smoothie mit Flohsamen, am 12.10.2024

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.