

Rezept

Light-and-fresh-Smoothie mit Flohsamen

Ein Rezept von Light-and-fresh-Smoothie mit Flohsamen, am 24.04.2024

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.