

Rezept

Melonen-Orangen-Smoothie

Ein Rezept von Melonen-Orangen-Smoothie, am 15.12.2025

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 kleines Stück frischer Ingwer (ca. ½ cm) | ½ Charentais-Melone (ca. 250 g mit Schale) |
| ½ Orange | 2 EL eiskalte saure Sahne |
| 1 EL Zitronensirup | getrocknete geriebene Orangenschale zum Bestreuen |
| Standmixer | gestoßenes Eis |
| Trinkhalm | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 großes Longdrinkglas (350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Den Ingwer mit dem Sparschäler schälen, fein reiben und in den Mixer geben. Aus der Melone die Kerne herauskratzen, das Fruchtfleisch von der Schale und grob klein schneiden. Das Fruchtfleisch ebenfalls in den Mixer geben.
2. Die Orange so schälen, dass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Die Fruchtfilets mit einem scharfen Messer aus den Trennhäutchen direkt in den Mixer schneiden.
3. Die saure Sahne und den Zitronensirup dazugeben und alles durchmischen, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist. 2-3 EL gestoßenes Eis dazugeben und alles noch einmal kurz durchmischen. Den Inhalt des Mixers in das Glas gießen, den Smoothie mit etwas Orangenschale bestreuen und mit dem Trinkhalm servieren.