

Rezept

## Melonen-Shake

Ein Rezept von Melonen-Shake, am 31.03.2023

### Zutaten

**1 Stück** Wassermelone (ca. 200 g, alternativ Mango, Honigmelone, Papaya oder auch TK-Beeren)

**80 ml** stilles Mineralwasser

**2 EL** frisch gepresster Limettensaft

**1-2 EL** Ahornsirup (je nach Süße der Frucht)

**3-4** Eiswürfel

### Rezeptinfos

Portionsgröße 1 | Schwierigkeitsgrad leicht

### Zubereitung

1. Wassermelone schälen und entkernen, Fruchtfleisch grob würfeln und in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren (ergibt ca. 120 ml Fruchtpüree).

---

2. Limettensaft und Ahornsirup zugeben, Mineralwasser angießen.

---

3. Alles noch einmal aufmixen und auf 3-4 Eiswürfeln im Glas mit Strohalm servieren.