

Rezept

Pink Meliberry

Ein Rezept von Pink Meliberry, am 22.09.2023

Zutaten

| | |
|---|--|
| 150 g Zuckermelone oder Galia-Melone | $\frac{1}{4}$ Apfel (z. B. Elstar) |
| $\frac{1}{2}$ Banane | $\frac{1}{2}$ Grapefruit |
| 50 g Erdbeeren | 25 g Heidelbeeren (ersatzweise 100 g TK-Beerenmischung) |
| 25 g Himbeeren (ersatzweise 100 g TK-Beerenmischung) | 3 Eiswürfel |
| | 1 TL Agavensirup |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Die Melone mit einem Teelöffel entkernen, das Fruchtfleisch von der Schale schneiden und würfeln. Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch klein zerschneiden. Banane in Stücke schneiden. Grapefruit auspressen.
2. Beeren vorsichtig waschen, sorgfältig abtupfen. Kelchblätter von den Erdbeeren entfernen, die Beeren eventuell in Stücke schneiden. Bei Verwendung von TK-Beeren diese nur kurz antauen lassen, bevor sie zu den übrigen Zutaten kommen.
3. Die Eiswürfel crushen. Melone, Apfel, Banane, Beeren, Grapefruitsaft und Agavensirup zusammen in den Mixer geben und alles auf höchster Stufe fein pürieren. Das Eis zugeben und nochmals kurz pürieren. Den Smoothie in ein Glas gießen und mit Trinkhalm servieren.