

Rezept

Red-Ribbon-Smoothie mit Zitronenmelisse

Ein Rezept von Red-Ribbon-Smoothie mit Zitronenmelisse, am 10.05.2026

Zutaten

350 g Erdbeeren	1 Birne
4 Stängel Zitronenmelisse	1 Stück Bourbon-Vanilleschote (ca. 2 cm)
ca. 500 ml Wasser	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 40 kcal

Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen, Bio-Erdbeeren nicht vom Grün befreien, konventionell angebaute Erdbeeren schon. Die Birne waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. In Stücke schneiden. Die Zitronenmelisse waschen und die Blätter abzupfen.

2. Erdbeeren, Birne, Melisse und das Stück Vanilleschote in den Mixer füllen. Das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.