

Rezept

Tropical Smoothie

Ein Rezept von Tropical Smoothie, am 26.04.2024

Zutaten

1 Stängel Zitronengras	100 g reife Papaya
250 g Charentais-Melone (geputzt ca. 120 g)	100 g reife Mango
$\frac{1}{2}$ Banane	1/2 Orange
$\frac{1}{2}$ Limette	5 Eiswürfel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Vom Zitronengras die äußeren, unschönen Blätter sowie den oberen Teil und den knotigen Strunk entfernen - es werden nur die unteren 10 cm benötigt. Dieses Stück mit einem scharfen Messer längs in möglichst schmale Streifen schneiden und danach quer in ganz feine Stückchen hacken.

2. Papaya und Melone schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Mango schälen, mit einem scharfen Messer vom Stein schneiden und grob würfeln. Die Banane schälen. Alles in grobe Stücke schneiden. Orange und Limette auspressen.

3. Die Eiswürfel crushen. Das gesamte Obst, das Zitronengras sowie Limetten- und Orangensaft in den Mixer geben. Alles mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Dann das Eis zugeben und nochmals kurz durchmischen, bis der Smoothie schön cremig ist. Alles in ein Glas füllen und sofort servieren und genießen.