Rezept

Wassermelonen-Shake

Ein Rezept von Wassermelonen-Shake, am 11.11.2026

Zutaten

1/4	Wassermelone (ca. 700 g)
100 ml	Orangensaft
	Crushed Ice (zerstoßene Eiswürfel)
1 EL	Limettensaft
1-2 EL	Ahornsirup (je nach Süße der Melone)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Die Wassermelone schälen und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln, in einen hohen Rührbecher geben und fein pürieren.

2. Limettensaft, Orangensaft und Ahornsirup dazugeben, alles noch einmal aufmixen.

3. Das Melonenpüree mit Crushed Ice mischen und in großen Gläsern mit einem langen Löffel servieren.