

Rezept

Kiwi-Melonen-Smoothie

Du brauchst:

1 Viertel Galiamelone

1 Stück geschälte Gurke

2 Kiwis

1 EL Honig

ein paar Spritzer Zitronensaft

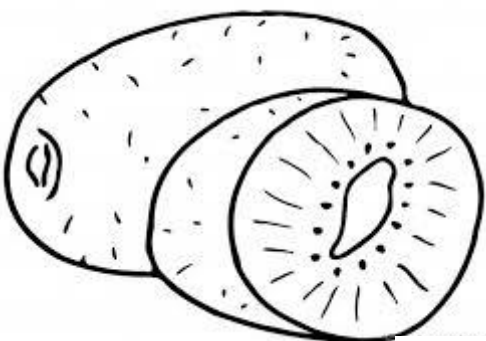
100ml Melonensaft oder Wasser

Mixer oder Pürierstab

- 1. Entkerne die Melone, löse das Fruchtfleisch aus der Schale und schneide es klein!*
- 2. Zerkleinere ebenso das Stück geschälte Gurke sowie die abgeschälten Kiwis!*
- 3. Gib das Obst mit dem Honig in ein Gefäß und püriere/mixe alles, bis es cremig ist!*
- 4. Gib das Wasser/den Melonensaft hinzu und schmecke mit dem Zitronensaft ab!*
- 5. Verrühre noch einmal kräftig und schütte den Smoothie dann in Gläser!*

Tipp: Als Deko kannst du ein Stück Melone oder eine Scheibe Kiwi an den Glasrand stecken!

GUTEN APPETIT



Sammel die Rezepte in einer Mappe, so beginnst du dein eigenes Kochbuch!