Melonen-Erdbeeren-Smoothie

Der Melonen-Erdbeeren-Smoothie schmeckt erfrischend und ist sehr gesund. Ein schnelles Rezept, das nicht nur an heiße Sommertage sehr gerne zubereitet wird.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

250 g	Wassermelonen (oder Honigmelone)
200 g	Erdbeeren
2 Stängel	Minze
100 ml	Apfelsaft
1 EL	Ahornsirup (oder Honig)
6 Stk.	Eiswürfel

Zubereitung

1. Für den **Melonen-Erdbeeren-Smoothie** zuerst die Erdbeeren mit Wasser abspülen, putzen und klein würfeln. Die Minze abspülen, trocken schütteln, und die Blätter vom Stängel entfernen und klein hacken. Die Melone schälen von den Kernen befreien und klein würfelig schneiden.

2. Die Früchte in einen Mixer geben, Minze, Apfelsaft, Ahornsirup und Eiswürfeln hinzugeben und kräftig durchmixen. Eventuell bei Bedarf noch mit etwas Wasser verdünnen.

Tipp

Den Melonen-Erdbeeren-Smoothie mit Melonen- oder Erdbeerenstücke dekorieren.