

Melonen-Smoothie

Der einfache vegetarische Melonen-Smoothie ist frisch und fruchtig. Genau das, was man sich im Sommer wünscht, um sich zu erfrischen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

1 kg	Zuckermelonen
2 Stk.	Zitronen
5 Stängel	Zitronenmelisse
3 EL	brauner Zucker
2 EL	Himbeersirup (oder Grenadine)
	Eiswürfel

Zubereitung

1. Für den Melonen-Smoothie als Erstes die Melone halbieren und von ihren Kernen befreien. Dies gelingt am besten mit einem Esslöffel, mit dem die Kerne herausgekratzt werden.
2. Die Eiswürfel müssen gestoßen werden. Sie dazu am besten in einen Einfrierbeutel geben und durch Schlagen auf die Tischplatte oder die Anrichte zerkleinern. Wer einen Fleischklopfer zur Hilfe nehmen möchte, bitte ein Handtuch darüber legen, damit der Beutel nicht kaputt geht und man das Plastik in dem Eis hat.
3. Danach die Melone schälen, dabei ruhig ein wenig großzügiger vorgehen. Das Fruchtfleisch, was übrig bleibt in große Stücke schneiden. Die Stängel der Zitronenmelisse unter kaltem Wasser abspülen und anschließend gründlich trocken schleudern. Die Limetten halbieren und auspressen.
4. In den Zitronensaft einmal kurz die späteren Gläser stülpen. Daneben eine extra Schüssel mit Zucker stellen und die Gläser dann verkehrt herum eintauchen, um einen dekorativen Zuckerrand zu erhalten.

5. Nun in einen Mixer die Melonenstücke sowie den ausgepressten Limettensaft, Zucker und die Eiswürfel geben und alles zusammen pürieren.
6. Die Zuckermelone extra vorbereiten und getrennt von der roten Melone pürieren.
7. In die vorbereiteten Gläser als erstes die rote pürierte Melone gießen und dann ganz vorsichtig die Zuckermelone oben auf. Besonders gut geht dies, wenn man einen Eiswürfel in die rote Melone gibt und die weiße Melone vorsichtig auf den Eiswürfel gießt. Optisch entsteht dann eine grade Linie, die einfach klasse aussieht.
8. Mit den Stängel der Zitronenmelisse dekorieren und sofort servieren.

Tipp

Der leckere Melonen-Smoothie schmeckt einfach erfrischend und lecker. Dabei hat er wenig Kalorien und nur 1 g Fett pro Portion. Statt des Mixers kann auch der Pürierstab genutzt werden, um die Zutaten zu zerkleinern. Wer keine Lust hat, Eiswürfel zu zerstoßen greift gleich auf Crush-Eis zurück. Das gibt es mittlerweile ja auch überall zu kaufen. Kleine Cocktailschirmchen sehen auch klasse aus!