

Smoothies

Sommerlicher Apfel - Melonen - Smoothie

Zutaten

200ml Apfelsaft

400g Melonen(wassermelonen)

1 Limette(n), Saft und Schale

4EL Zucker, Braun

♥

Zubereitung

Die Wassermelone in Stücke schneiden und einfrieren (alternativ geht auch frische Melone, dann mit viel zerstoßenem Eis servieren). Das kann man auch schon ein paar Tage vorher vorbereiten. aber je länger die Einfrierzeit, desto mehr verliert die Melone an Geschmack

In einen Standmixer die gefrorene Melone und den Apfelsaft geben. Limettenschale hinein reiben. Die Limette auspressen und den Saft ebenfalls mit in den Mixer geben. 2 EL Zucker dazu geben und so lange mixen, bis alle Stücke zerkleinert sind.

Den fertigen Drink mit je 1 EL Zucker in 2 Gläser füllen, gut durchrühren und genießen.

Anstelle von Limetten kann man auch frische Zitronenmelisse nehmen!

Fruchtig erfrischend und nicht so süß, perfekt für heiße Tage.



Pure Frucht

Zutaten

300 g Erdbeeren

3 Banane(n)

2 Kiwi(s)

2 Birne(n)

200 g Weintrauben

200 g Wassermelone(n)

Zubereitung

**Arbeitszeit: ca. 10 Min. Ruhezeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel
/ Kalorien p. P.: keine Angabe**

Die Zubereitungszeit beträgt 10 Minuten.

Das Obst waschen und die Bananen und Kiwis schälen. Danach alles klein schneiden und mit einem Pürierstab oder Mixer pürieren. Sollte das Obst nicht genug Flüssigkeit abgeben, einfach ein wenig Wasser oder Saft hinzugeben. Alles im Kühlschrank kalt stellen



Smoothies sind lecker♥♥♥



