

Melonen Smoothie

Schnell zubereitet, mega gesund und vor allem: Lecker! Der fruchtige Melonen Smoothie lässt sich super schnell in alle Lieblingsvarianten abwandeln.

Zubereitungsdauer: 10 min. · Schwierigkeitsgrad: sehr einfach · vegan

Portionen

2 P.

Zutaten

- 1 St. Wasser- oder Piel de Sapo Melone
- 1 TL Honig
- 1 Prise Kardamon gemahlen
- 1 St. Bio Bananen nach Bedarf

Zubereitung

Melone halbieren und die Kerne der Melone mit einem Löffel entfernen, den Rest des Fruchtfleisches ebenso auslöffeln und in den Mixer geben. Einige Kugel Melone oder auch eine Kiwi zur Dekoration mit einem Eislöffel ausstechen und beiseite stellen.

Einen Teelöffel Honig und einige frische Minz- oder Melissenblätter mit in den Mixer geben. Mit einer Prise gemahlenem Kardamon würzen.

Alles gut pürieren bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist und gut durchkühlen. Zum Servieren in Gläser mit Eiswürfel füllen und mit Minz- oder Melisseblättern dekorieren.

Wer es noch cremiger mag:

100 ml Mandelmilch hinzufügen und /oder 50g Naturjoghurt 3,5 % (Ersatzweise veganes Produkt)

Wer es süßer mag:

2 Bananen mit in den Mixer geben