



 15 Minuten

 Einfach

MELONEN-ZITRUS-SMOOTHIE MIT MINZE

Fruchtig-erfrischender Sommer-Smoothie mit Buttermilch Drink Zitrone... zum Dahinschlürfen, auch im Winter!

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Melone halbieren, entkernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschälen.

SCHRITT 2

Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.

SCHRITT 3

Maracuja halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale herauslösen.

SCHRITT 4

Das Obst und den ausgepressten Saft einer halben Limette pürieren.

SCHRITT 5

Fruchtpüree mit Buttermilch Drink Zitrone und Maracuja-Saft mischen und mit dem Vanillemark verrühren.

SCHRITT 6

Den Smoothie auf 4 Gläser verteilen und mit Minzblättern garniert servieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 950/228

Fett (g): 0,9

Kohlenhydrate (g): 45,5



 Zutaten

4 Gläser (à 300 ml)

750 g Canaloque Melonenfruchtfleisch

1 Apfel (z.B. Granny Smith)

1 Maracuja

500 g MILRAM Buttermilch Drink Zitrone

200 ml Maracujasaft

Mark einer halben Vanilleshote

1/2 Limette

Minzblättchen zum Garnieren

Eiweiß (g): 4,8