

MELONE SMOOTHIE MIT ZITRONENMELISSE

MELONE SMOOTHIE MIT ZITRONENMELISSE

Nachdem ich meine Zitronenmelisse für den Herbst und den Sirup eigentlich schon komplett zurück gestutzt habe dachte sie sich wohl - „na dann kann ich ja nochmal für eine zweite Runde austreiben.“ Also wächst sie wieder munter fröhlich vor sich hin und ich pflücke mir noch das eine oder andere Blättchen für Salat oder eben für diesen Smoothie. Der ist übrigens ganz flott gemacht und schmeckt wunderbar sommerlich!



ZUTATEN FÜR 3 GLÄSER:

- 1 Galia Melone
- 2 Orangen (200ml Orangensaft)
- 1 Limette (ca.4-5 EL Limettensaft)
- 1 kleines Bund Zitronenmelisse, ca. 15 Blättchen
- 4-5 Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

Die Melone halbieren, entkernen, aus der Schale schneiden und klein würfeln. Die Limette und die zwei Orangen auspressen und den Saft zusammen mit den Melonenwürfeln und der fein gehackten Zitronenmelisse in den Standmixer* geben. Die Eiswürfel zufügen und alles zusammen mixen bis keine Stücke mehr zu sehen sind.



Den fertigen Smoothie auf passende Gläser verteilen und mit Strohhalmen servieren.

Frisch und fruchtig!

