

NEKTARINEN-MELONE SMOOTHIE

NEKTARINEN-MELONE SMOOTHIE

Es ist mal wieder Zeit für einen Smoothie! Den letzten Smoothie gab es hier ja mit den schwarzen Johannisbeeren aus eigener Ernte, heute wurde der Obstkorb aufgeräumt. Ich habe nämlich einen großen Schwung Nektarinen gekauft – die essen wir im Moment super gerne mit zum Frühstück – und von den Letzten waren dann drei Stück so reif und saftig, dass sie praktisch nach einem Smoothie geschrien haben. Eine Guadeloupe Melone lacht mich noch aus dem Obstkorb an und das war es dann auch schon. Der Nektarinen-Melone Smoothie ist super fruchtig und lecker geworden, so gefällt mir der Start in den Tag!



ZUTATEN FÜR 3 GLÄSER:

1 Guadeloupe Melone

3 Nektarinen

100ml Mineralwasser

einige Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

Die Nektarinen halbieren und den Stein entfernen. Die Melone halbieren, die Kerne auslöffeln und das Fruchtfleisch aus der Schale schneiden. Die Melone würfeln und zusammen mit den Nektarinen in den Mixer geben. Mineralwasser und Eiswürfel hinzufügen und alles mixen bis keine Stücke mehr zu sehen sind.



Den fertigen Nektarinen-Melone Smoothie auf passende Gläser verteilen und mit einem Strohhalm servieren.

Lasst es euch schmecken!

