

PAPAYA-ORANGE SMOOTHIE MIT HONIGMELONE

PAPAYA-ORANGE SMOOTHIE MIT HONIGMELONE

Passen Papaya und Honigmelone zusammen? Im Obstsalat auf jeden Fall, also spricht aus meiner Sicht auch nichts gegen ein Smoothie Experiment. Weniger ist mehr - ich kombiniere das Ganze in einem frischen und leichten Papaya-Orange Smoothie mit Honigmelone. Im Vergleich zu den anderen Smoothies die ich mir in letzter Zeit zum Frühstück gemixt habe ist dieser hier deutlich leichter weil keine Banane mit in den Mixer wandert. Dafür ist er exotisch leicht und bringt glatt ein bisschen Sommerfeeling in das kalte Berliner Grau!



ZUTATEN FÜR 2-3 GLÄSER SMOOTHIE:

1/2 Papaya

1/2 Honigmelone

3 Orangen (250ml Orangensaft)

´6-7 Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

Die Papaya und die Melone aufschneiden, schälen und die Kerne entfernen. Die Orangen halbieren und den Saft auspressen. Papaya, Melone, Orangensaft und Eiswürfel in den Mixer geben und mixen bis keine Stücke mehr zu sehen sind.

Den Papaya-Orangen Smoothie mit Honigmelone auf passende Gläser verteilen und mit Strohhalmen anrichten.



Frisch und lecker!

