

ROTE BETE MELONEN SMOOTHIE

ROTE BETE MELONEN SMOOTHIE

Wer meinen [Bericht von der IFA](#) gelesen hat, der hat sicher auch den leckeren Rote Bete Melonen Smoothie gesehen. Den fand ich so lecker, dass er in ähnlicher Variante noch am gleichen Wochenende Zuhause nachgezaubert wurde. Das gibt mir auch die perfekte Chance meine nagelneue Braun Küchenmaschine, den [FP5160](#) auch mal zum mixen zu nutzen, bisher war er nämlich in erster Linie als Saftpresse im Einsatz. Die Rezepte vom Bloggerkochen haben wir als kleines Rezeptheftchen im Goodie-Bag gehabt, ich habe das dann ein bisschen an den Inhalt vom Kühlschrank angepasst und das Ergebnis war dieser super leckere Rote Bete Melonen Smoothie mit roter Bete und Basilikum frisch aus dem Garten!



Zutaten für 4 Gläser:

1 große rote Bete Knolle

1,2kg Wassermelone mit Schale

1 großer EL Ricotta (im Original Joghurt)

2 Saftorangen (im Original Zitrone)

1 Hand voll rotes Basilikum (im Original Dill)

1 Prise Salz

pro Glas 3-4 Eiswürfel

Zubereitung:

Die rote Bete waschen, in Scheiben schneiden und bei 180°C im Backofen für 25 Minuten backen. Die Melone aus der Schale lösen und in Stücken schneiden. Die Basilikumblätter waschen, trocken schütteln, klein zupfen und mit der Melone und der Roten Bete in den Mixer geben. Den Saft aus den Orangen, den Ricotta und eine kleine Prise Salz dazu geben und alles mixen bis keine Stücke mehr zu sehen sind.



Die Eiswürfel auf die Gläser verteilen und das Glas mit dem Rote Bete Melonen Smoothie auffüllen. Mit einem großen Strohhalm servieren.

Super lecker!



©katha-kocht.de