



Melonen-Minz-Shake

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Wassermelone	1 kg
Minze, frisch	15 g
Bio Limetten	1 St.
Brauner Zucker	4 EL
Crushed Ice	8 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Wassermelone schälen, grob entkernen und in grobe Stücke schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Limette halbieren und auspressen. In einem Gefäß mit dem Pürierstab Wassermelone, Minze, Limettensaft und Rohrzucker fein pürieren.

2. In vier Gläser jeweils 2 EL Crushed Ice (nach Belieben mehr) geben und mit Melonenpüree auffüllen. Nach Belieben mit Minze und Limettenscheiben verzieren und servieren.

Zum Wohl!

Tipp: Auch als alkoholische Bowle genießbar mit etwas Sekt oder Rum und ein paar Melonenkugeln.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	104 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	0 g