Fruchtiger Smoothie.

10 Min. Vorbereitung | **10 Min.** Gesamtzeit | **leicht** Aufwand

Zutaten (1 Portion = 400ml)

2 Portion(en)

- 200 g Honigmelonen-Fruchtfleisch ohne Schale (richtig schön reif)
- 200 g Erdbeeren, frisch oder TK
- 4 Blätter Basilikum
- 2 EL Zitronensaft
- 6 Eiswürfel
- 200 ml Wasser, gut gekühlt

Zubereitung:

1. Die Honigmelone halbierst du, dann kratzt du mit einem Löffel die Kerne heraus. Jetzt schneidest du Halbmonde ab und führst dann das Messer zwischen Schale und Fruchtfleisch entlang. Das Fruchtfleisch kannst du nun in grobe Stücke schneiden und dann ab damit in den Mixer.
2. Erdbeeren in kaltem Wasser baden, dann den Blütenansatz entfernen und in den Mixer werfen.
3. Basilikumblätter, Zitronensaft, Eiswürfel und Wasser hinzufügen und alles rund 1 Min. kräftig mixen, bis dein Smoothie eine sämige Konsistenz hat. Am besten fängst du auf einer niedrigen Stufe an zu mixen. Wenn bereits alle Zutaten vom Messer erfasst wurden, kannst du Gas geben und höher schalten.

   Tipp: Wenn du Tiefkühl-Erdbeeren verwendest, lass' die Eiswürfel weg und gib dafür einen weiteren Schuss Wasser dazu.
4. Wenn dir der Smoothie zu dickflüssig ist, füge etwas Wasser hinzu und mixe erneut.
5. In Gläser abfüllen, Beine hoch und Smoothie möglichst sofort genießen.

PENNY.