

N° 224

Bärenstark gekocht



Wassermelonen-Smoothie



Zutaten

- 100g Naturjoghurt
- 200ml Milch
- 200g Wassermelone
- 1 EL Honig
- Ein paar Pfefferminz- oder Basilikumblätter

Zubereitung

1. Wassermelone vierteln, Fruchtfleisch herausholen und Kerne entfernen. Danach in kleine Stücke schneiden und für eine halbe Stunde in den Froster stellen.
2. Melonenstücke, Honig sowie Joghurt und Milch, beides am besten vorgekühlt, in einen Mixer geben. Kurz auf höchster Stufe cremig pürieren.
3. Sehr fein geschnittene Minze oder auch Basilikum hinzufügen und den cremigen Drink auf 4 Gläser verteilen und sofort genießen.

Tipp: Hier gibt es unzählige Variationen, z.B. mit Erdbeeren, Himbeeren, uvm.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte
www.radioteddy.de/40seconds