

Wassermelonen Smoothie

- für 4 Personen -

Zutaten:

800 g Wassermelone, kernfrei

Eis, gewürfelt

1 Limette

Zitronenmelisse

Zubereitung:

· Wassermelone schälen und in Würfel schneiden, mixen · Eis in Gläser füllen, den Smoothie darüber gießen · bei Bedarf mit Limette abschmecken · mit Zitronenmelisse servieren ·

Nährwertangaben:

1 Port. = 74 kcal, 0,4 g Ball., 3,8 mg tier. Chol.
= 1,5 KHE