

Wassermelonen-Smoothie

Gibt es an heißen Tagen etwas Erfrischenderes als eine kühle, saftige Wassermelone? Ja! Unseren Wassermelonen-Smoothie mit Kokoswasser.

Zutaten für 2 Smoothies:

1 großer Bund Petersilie
½ mittelgroße Wassermelone
1 kleines Stück Ingwer
Kokoswasser nach Bedarf

Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Melone in grobe Stücke schneiden und zusammen mit Petersilie und Ingwer im Hochleistungsmixer pürieren. Kokoswasser bei Bedarf zugeben, bis der Smoothie eine sämige Konsistenz hat. Smoothie in Gläser füllen und sofort servieren.



Rezept aus Buch: "Grüne Smoothies - Detoxen mit Rohkost"