

Wassermelonen-Gurken-Smoothie

Gurken und Wassermelonen sind im Sommer eine willkommene Erfrischung. Beide haben mit 95 Prozent einen recht hohen Gehalt an strukturiertem Wasser. Wenig Kalorien, dafür viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Mit Kokoswasser und Wildkräutern wird der Smoothie zusätzlich aufgewertet.

Zutaten für 2 Personen:

600 g Wassermelone
100 g Gurke
2 EL Limettensaft
100 ml [Kokoswasser](#)
2 Handvoll junge Blätter von Wildkräutern



Hinweis:

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

Zubereitung:

Wassermelone schälen und grob würfeln. Gurke waschen und in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben, Kokoswasser und Wildkräuter zufügen und alles zu einem cremigen Smoothie pürieren. Smoothie in Gläser füllen, garnieren und frisch servieren.

Tipp: Besonders erfrischend, wenn Sie die Melonenwürfel über Nacht einfrieren.