



Honig-Melonen-Smoothie

Für: 2 Gläser (je ca. 250 ml)

🕒 Zubereitungszeit: 5 Min.

🔑 Schwierigkeitsgrad: superleicht

Geschätzte Nährwerte pro Glas:

Energie: ~90 kcal

Fett: 0 g

Kohlenhydrate: 22 g

Eiweiß: 0,5 g

Ballaststoffe: ~1 g

✦ Zutaten:

300 g Wassermelone (entkernt & gewürfelt)

1,5 EL Honig

1 TL Limettensaft

6 Eiswürfel

Zubereitung

1. Alles in einen Mixer geben & fein pürieren
2. In Gläser füllen & sofort genießen.

Tipp: Funktioniert auch genial als Eis-am-Stiel!