WALA
Arzneimittel

Der Erfrischende – Wassermelonen-Erdbeer-Smoothie

von Bettina Breiter

Für 2–4 Smoothies, Zubereitung: 10 Minuten

Zutaten:
350 g Wassermelone
150 g Erdbeeren
3 dl Milch
2 EL Joghurt
1 EL Zitronensaft
2 Zweige Pfefferminze

Zubereitung:

1. Wassermelone schälen und in Stücke schneiden. Erdbeeren waschen und das Grüne abschneiden. Pfefferminze fein hacken.

2. Die Erdbeeren und Wassermelonenstücke zusammen mit der Milch, dem Joghurt, dem Zitronensaft und der Pfefferminze in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

3. Smoothie in Gläser füllen und geniessen. Nach Wunsch mit etwas Pfefferminze dekorieren.

Zur Person:
Bettina Breiter kocht und isst leidenschaftlich gerne und betreibt seit 2015 erfolgreich ihren Foodblog Steamhaus. Ihre Rezepte sind speziell für Kombi-Steamer und Dampfgarer, können aber auch auf herkömmliche Art gekocht werden. Besuchen Sie ihren Blog: www.steamhaus.ch