

good food loop

Apel-Melounen Smoothie

(fir 4 Persounen)

Wat brauch ech?

- 200 ml Äppeljus
- 350 g Waassermeloun
- 1 gréng Zitroun (Limette)
- 8 El brongen Zocker

Preparatioun

1. D'Waassermeloun a Stécker schneiden an afréieren (alternativ geet och eng frësch Meloun, mee, déi muss een dann awer mat vill frëschem Eis zerwéieren). Mee wat d'Meloun méi laang am Fréisser war, wat se un méi Geschmaach verléiert.
2. D'Gefruere Meloun mam Äppeljus an de Mixer ginn. D'Schuele vun der grénger Zitroun reiwen an dobäi ginn. D'Limette auspressen an de Jus och an de Mixer dobäi ginn. 4 El Zocker dobäi ginn a soulaang mixen, bis dass all d'Stécker zerklengert sinn.
3. Zum Schluss de fäerdege Smoothie an 4 Glieser mat jee 1 El Zocker zerwéieren.

