



Pink Power Smoothie

Menge	Zutaten
360 g	Wassermelone
150 g	sonnengereifte, frische Erdbeeren
1 Stck	Banane (100g)
8-10 Blätter	Minzblätter
8 ml	Rosenwasser
	Saft einer Zitrone
	Minz Pralinen After Eight (zur Deko)
	Gehackte Cashewnüsse (zur Deko)
	Erdbeeren (zur Deko)
	Melone (zur Deko)
	Rosenblätter (zur Deko)
	Sprühsahne (zur Deko)
200 ml	Vanille Soja Drink oder Wasser (bei der eiskalten Erfrischung)

Zubereitung:

1. Erdbeeren waschen und putzen.
Banane schälen in Scheiben schneiden.
Wassermelone von ihrer grünen Schale befreien und in Stücke schneiden.
2. Für die eiskalte Erfrischung einfach alle Zutaten für ca. 2 Stunden in ein Gefrierfach legen.
Der nächste Vorgang ist wie beim normalen Smoothie:
das gefrorene Obst in den Smoothie-Mixer zusammen mit den restlichen Zutaten geben:
Minzblätter, Zitronensaft, Rosenwasser und Vanille Soja Drink.
3. Für den normalen Smoothie alles ungefroren in den Mixer geben:
Melone, Erdbeeren, Banane, Minzblätter, Zitronensaft und Rosenwasser
Gut mixen – hier bedarf es keines Wassers oder andere Flüssigkeiten (wie Soja Drink),
da die Wassermelone selber über genügend Wasser verfügt.
Anrichten und fertig.

*Dieses Rezept lässt sich auf drei Varianten genießen:
als Smoothie, als eiskalte Erfrischung und als Eis.
Bitte schreibt mir, wie es euch geschmeckt hat. Guten Appetit!*



Lucina's Tipps:



Dieser PINK-POWER Drink eignet sich hervorragend als gefrorenes EIS.

Nicht nur erfrischend und aus gesunden Früchten, sondern ganz ohne Zuckerzusatz!

Wenn ihr es zusätzlich auch als Eis verwenden wollt, dann nehmt einfach die doppelte Menge von allem.

Das Rezept findet ihr hier.



*Ich wünsche euch gutes Gelingen und
guten Appetit!!*

Eure Lucina Cucina