



## Special: Wassermelonen-Smoothie

& Kiwi-Spinat-Smoothie



20-30min



2 Personen

Ein gut gekühlter Smoothie hebt die Laune garantiert und liefert dir viele Vitamine. Mit der cremig-fruchtigen Mischung aus Wassermelone, Granatapfel und Joghurt startest du rosarot in den Tag. Den Nachmittagsdurchhänger bekämpfst du dann erfolgreich mit dem knallgrünen Powermix aus Kiwi, Birne, Spinat und Cashews.

- 1 Wassermelone
- 1 Granatapfel
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Packung Cashewkerne <sup>15</sup>
- 1 Birne
- 1 Minigurke
- 2 Kiwis
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Päckchen Ahornsirup

## Küchenutensilien

- Standmixer
- Messbecher
- Sparschäler
- Sieb

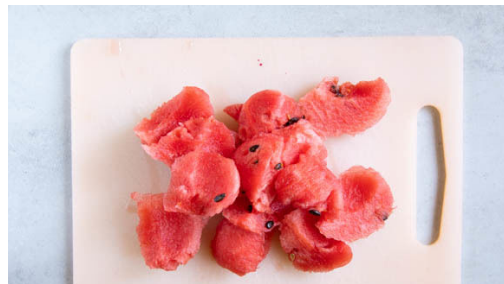
### Kochtipp

## Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 408kcal, Fett 10.0g,  
Kohlenhydrate 61.8g, Eiweiß 9.8g



Die **Melone** halbieren und das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel in mundgerechten Stücken herauslösen.



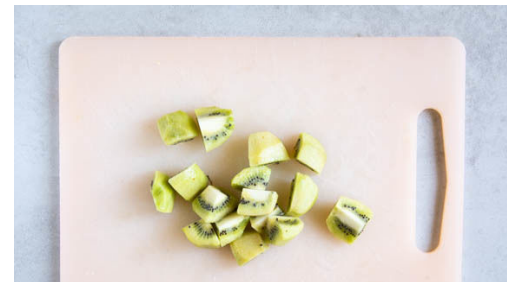
Den **Granatapfel** halbieren und über einer mit Wasser gefüllten Schüssel aufbrechen. Die **Granatapfelkerne** unter Wasser aus den Fruchtwänden und Häutchen lösen. Das Pulen im Wasser verhindert, dass sich **Granatapfelsaft** in der Küche verteilt. Die schwimmenden Häutchen mit einem Löffel abschöpfen, dann die gepulsten **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen.



Die **Wassermelonstücke**, die **Granatapfelkerne** und den **Joghurt** in einen Standmixer geben und einige Minuten fein pürieren. Den **Smoothie** gut gekühlt servieren.



Für den zweiten **Smoothie** die **Cashews** grob hacken und mindestens 5Min. in 100ml lauwarmem Wasser einweichen. Vor dem Pürieren in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Birne** schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden.



Die **Kiwis** halbieren, das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen und grob würfeln.



Der Reihe nach die **Birnen**, die **Gurken**, den **Spinat**, die **Kiwis**, die abgetropften **Cashews** und den **Ahornsirup** in einen Standmixer geben. 250ml Wasser angießen und alles einige Minuten fein pürieren.

**Tipp:** Wer mag, kann auch Kokoswasser verwenden. Den **Smoothie** gut gekühlt servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    #marleyspooning