



Special: Wassermelonen-Smoothie

& Kiwi-Spinat-Smoothie



20-30min



3-4 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
- 2 Granatäpfel
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 2 Päckchen Cashewkerne ¹⁵
- 2 Birnen
- 1 Gurke
- 4 Kiwis
- 1 Packung Babyspinat
- 2 Päckchen Ahornsirup

Küchenutensilien

- Standmixer
- Messbecher
- Sparschäler
- Sieb

Kochtipp

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 366kcal, Fett 9.8g,
Kohlenhydrate 53.4g, Eiweiß 8.8g



1. Melone vorbereiten

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



2. Granatapfel auslösen

Die **Granatäpfel** 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 gepulpen **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen.



3. Smoothie zubereiten

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



4. Cashews einweichen

Für den zweiten **Smoothie** die **Cashews** grob hacken und mindestens 5Min. in 150ml lauwarmem Wasser einweichen. Vor dem Pürieren in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Birnen** schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden.



5. Kiwis schneiden

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



6. Smoothie zubereiten

Der Reihe nach die **Birnen**, die **Gurken**, den **Spinat**, die **Kiwis**, die abgetropften **Cashews** und den **Ahornsirup** in einen Standmixer geben. 500ml Wasser angießen und alles einige Minuten fein pürieren.

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