



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.

Was du von uns bekommst

- 1 Wassermelone
- 2 Granatäpfel
- 2 Becher Joghurt⁷
- 2 Päckchen Caschewkerne 15
- 2 Birnen
- 1 Gurke
- 4 Kiwis
- 1 Packung Babyspinat
- 2 Päckchen Ahornsirup

Was du zu Hause benötigst

Küchenutensilien

- Standmixer
- Messbecher
- Sparschäler
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer einen leistungsstarken Mixer hat, kann nach Belieben noch 2-3 Eiswürfel mitpürieren und den Smoothie sofort genießen.

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 gepulnten **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen.



3. Smoothie zubereiten

Die **Wassermelonenstücke**, 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.