

Melonen-Basilikum-Smoothie





Zubereitungszeit 20min





Zutaten

für 4 Portionen

| Schwarzer Tee | 4 g |
|-------------------|-------|
| Wassermelone | 1 St. |
| Basilikum, frisch | 40 g |
| Nektarine | 2 St. |
| Zitronen | 1 St. |
| Vanille Zucker | 20 g |
| Zucker | |

Zubereitung



- 1. Schwarztee mit 300 ml kochendem Wasser überbrühen und ca. 6 Min. ziehen lassen. Teebeutel entfernen, Tee abkühlen lassen.
- 2. Melone schälen, entkernen, 4 Melonenkugeln ausstechen, restliches Fruchtfleisch grob würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Nektarinen waschen, vierteln, entsteinen und in Spalten schneiden. Jeweils auf vier Obstspieße 1 Nektarinenspalte, 1 Melonenkugel und 1 Basilikumblättchen spießen. Zitrone waschen, halbieren und auspressen.
- 3. Im Mixbehälter übrige Nektarinen, Melonenwürfel, Zitronensaft, Vanillinzucker, Schwarztee und Basilikum 40 Sek./Stufe 8 pürieren. Melonen-Basilikum-Smoothie mit Zucker abschmecken. Auf 4 Gläser verteilen, mit den Fruchtspießen garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| Kaloriengehalt | 221 kcal |
|----------------|----------|
| Kohlenhydrate | 56 g |
| Eiweiß | 5 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 1 g |