



# Melonen-Basilikum-Smoothie

 Dauer  
20 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

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



## Zubereitung

Schwarztee mit 300 ml kochendem Wasser überbrühen und ca. 6 Min. ziehen lassen. Teebeutel entfernen, Tee abkühlen lassen.

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.

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	200 kcal		
Kohlenhydrate	50 g	Ballaststoff	4 g
Eiweiß	4 g	Fette	1 g