Melonen-Basilikum-Smoothie

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

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

Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

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