



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Smoothie-Melonen-Pfirsich



Foto Klaus Rupp – Rezept Norbert Fricke

Einkaufsliste:

Honigmelone, 1
Weinbergpfirsiche, weiß, 4 reife
Weintrauben, weiß, 1 Traube
Limone, 1 Bio
Minze, frisch, 1 Stängel
Salz
Pfeffer, bunt
Eiswürfel

Vorbereitung:

- Melone halbieren, entkernen, Schale entfernen,
- Fruchtfleisch grob würfeln,
- Pfirsiche einritzen und ca. 1 min. in heißem Wasser blanchieren,
- Haut abziehen, halbieren, Kern entfernen,
- Beeren von der Traube pflücken,
- Limonenschale abraspeln, Saft auspressen,
- Minzblätter abzupfen,
- Eiswürfel zerkleinern



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Zubereitung:

- Melonenstücke, Pfirsiche, Weintrauben und Eis in den Mixbecher geben und gründlich pürieren,
- Minzblätter und Limonenzeste zufügen,
- mit Limonensaft, einer Prise Salz und frisch gemahlenem bunten Pfeffer abschmecken,
- den Smoothie in ein Longdrinkglas mit Eiswürfeln gießen,
- mit Minzblättern und einem dicken Strohhalm servieren

Tipps:

Je nach Geschmack könnt ihr den Smoothie mit Läuterzucker etwas süßen. Statt der (kernlosen) weißen Weintrauben könnt ihr auch weißen Traubensaft verwenden. Nicht im Sinne des Erfinders, aber sehr lecker: Smoothie mit 4 cl weißem Portwein verfeinern oder mit eiskaltem Sekt auffüllen