

Smoothie.

Red Bomb



Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Wassermelone
- 10 g Ingwer
- 500 g Himbeeren (TK)
- 50 ml Zitronensaft (1/2 Zitrone)
- 500 ml Grapefruitsaft
- 100 ml Granatapfelsaft
- 250 g Crushed Ice
- 10 ml Olivenöl
- 1 TL Rapsöl
- etwas Honig

Nährwerte

(bezogen auf 1 Portion):

Energie: 190 kcal/798 kJ
Eiweiß: 3,2 g
Kohlenhydrate: 32,9 g
Davon Zucker: 28,1 g
Ballaststoffe: 8,7 g
Salz: 0,15 g
Fett: 3,2 g
davon gesättigte FS: 1,1 g

Zubereitung

1. Bereite deinen Arbeitsplatz vor und lege dir alle Zutaten zurecht, die du für das Rezept brauchst.
2. Wassermelone schälen und in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
3. Wassermelonenstücke, TK-Himbeeren und Ingwer in einen Mixer geben.
4. Grapefruitsaft, Granatapfelsaft und Crushed Ice zugeben und cremig pürieren.
5. Mit Olivenöl, Zitronensaft und Honig abschmecken.
6. Restliches Crushed Ice auf Gläser verteilen und Smoothie darüber geben. Kalt servieren. Wer mag, kann die Gläser mit der restlichen Melone garnieren.

