

# SOMMER SPASS

## Melonen-Smoothie



An heißen Tagen ist eine kalte Erfrischung besonders schön. Das muss nicht immer Eis sein, probiere doch mal unseren leckeren Melonen-Smoothie.

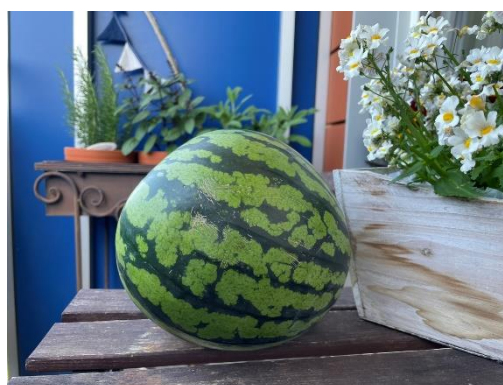
### Zutaten:

(für 4 Gläser)

- 1 Wassermelone
- 1 Orange
- 1 Zitrone
- 2 EL brauner Zucker
- Eiswürfel

Dann brauchst du noch ein großes Brett, ein Messer, eine Zitronenpresse, einen Mixer oder Pürierstab, vier große Gläser und Strohhalme.

Die Wassermelone in mehrere Teile schneiden. Das ist nicht so einfach, lass dir am besten von einem Erwachsenen helfen. Die Kerne entfernen und die Fruchtstücke herausschneiden. Die Orange und die Zitrone auspressen. Saft, Zucker und die Melonenstücke in den Mixer geben und fein pürieren. In die Gläser füllen.



Den Smoothie für 2 bis 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Zum Trinken ein paar Eiswürfel hinzufügen.