

Melonensmoothie

Zutaten: für 4 Smoothies

- 🥒 1/2 Melone (nicht zu große Melone)
- 🥒 1/2 grüne Gurke
- 🌿 Frische Minze
- 🥥 200 ml Kokoswasser
- 🌹 optional 1/2 TL Rosenwasser
- 🥕 1 cm frischer Ingwer
- 🌿 1/4 TL Kardamompulver

Zubereitung:

Das Fruchtfleisch der Melone und die grüne Gurke in kleine Stücke schneiden, zusammen mit dem Kokoswasser, (Rosenwasser), Ingwer und Kardamompulver mixen.

In Gläser füllen und mit frischen Minzblättchen genießen!