



wellCUISINE

MILDER MORGENSMOOTHIE

Für 2 Personen:

1/2 Avocado, geschält und entkernt
250 g reife Honig- oder
Galiamelone (Fruchtfleisch ohne
Schale gewogen)
100 g Gurke, geschält
3 EL Zitronensaft
10 Minzblätter
300 ml Wasser (wer es süßer mag,
verwendet stattdessen
Kokoswasser)

Zeitaufwand:

ca. 5 Minuten

Alle Zutaten im Standmixer cremig pürieren und direkt servieren.

WELLCUISINE-TIPP: der Smoothie ist sehr mild und nicht besonders süß.
Wer einen intensiveren Geschmack möchte, kann etwas Ananas oder Kiwi
hinzufügen. Wer es süßer mag, tauscht das Wasser gegen Kokoswasser aus
oder fügt ein Stück Banane hinzu.