

Fitness-Mix

Getränke » Vitamin-Drinks

Zutaten (4 Gläser)

- » 1 Gurke(n)
- » 1 Bd. Dill
- » 1/2 Honigmelone(n)
- » 50g Rucola
- » 150g Vollmilchjoghurt
- » Salz & Pfeffer

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Gurke schälen und würfeln. Dill waschen, trockenschütteln und die unteren Stielenden abschneiden. Melone halbieren und die Kerne entfernen. Fruchtfleisch schälen und würfeln. Rucola putzen, waschen und klein schneiden.

2. Gurke mit Melone, Dill und Rucola pürieren. Vollmilchjoghurt zufügen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. In Gläser füllen und mit Rucola, Gurkenscheiben und Dillfähnchen garnieren.

Nährwerte: 100kcal/E3g/F2g/KH16g pro Portion

angelegt am: 16.03.2005

Rezept-Nr: 1698

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke