

## Erdbeer-Melonen-Smoothie



**Nährwertangaben pro Portion:**  
Kalorien 73 kcal

- Zubereitungszeit 10 Minuten
- Schwierigkeitsgrad leicht
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

### **Zutaten**

Für 4 Gläser

250 g	Wassermelone (Fruchtfleisch)
200 g	Erdbeeren
1/2	Vanilleschote
250 g	Joghurt (1,5 % Fett)

### **Zubereitung**

- Wassermelone in kleine Stücke schneiden, dabei die Kerne entfernen.
- Erdbeeren waschen, Stiele entfernen und die Früchte ebenfalls in Stücke schneiden.
- Vanilleschote halbieren und das Mark einer halben Schote auskratzen.
- Alle Zutaten pürieren.