Kleine Erfrischung gefällig? Wassermelonen- Smoothie (oder Drink) mit Minze und Ingwer

Heute ist der Tag für ein Aber.
Und ich hätte nie gedacht, dass ich das mal sagen/ schreiben würde.
Ich bin ein Sommerkind, Sternzeichen Löwe, und fühle mich bei Temperaturen über 20°C erst richtig wohl. Es darf auch gerne ein bisschen mehr sein.
Ich liebe Sommer! Morgens aufwachen und beim Blick aus dem Fenster das azurblaue Versprechen eines wolkenlosen Tages zu sehen. In Rock und Ballerinas aus dem Haus laufen, ohne sich Gedanken über eine Jacke machen zu müssen. Laue Abende, zum endlos draußen sitzen, mit Freunden beim Grillen, mit dem Liebsten am Fluss, mit einem Glas Wein auf dem Balkon. Sternenklare Nächte, in denen man stundenlang nach oben starren kann, in diese endlose, funkelnde Weite, die einen wieder daran erinnert, wie klein und belanglos unsere Erde im Vergleich ist und alle Probleme sind gleich etwas weniger schlimm.
Ich liebe fast noch mehr die kulinarische Seite des Sommers. Diese Fülle an Beeren, Gemüse und Früchten aus den heimischen Gärten und von den regionalen Feldern! Pfirsiche, Tomaten, Melonen! Allein von Melonen könnte ich mich im Sommer quasi ernähren. Schön frisch aus dem Kühlschrank sind sie die optimale Sommermahlzeit zu jeder Tageszeit.
Im sehr durchwachsenen und kalten Juni habe ich mich doppelt nach Sonne und Sommer gesehnt.
Aber… das ist zu viel des Guten. Wirklich.
Da hilft nur noch ein kaltes Naschkatzen- Getränk aus einem Lieblingsobst, um diesen Tag halbwegs frisch zu überstehen! Voilà!

Kleine Erfrischung gefällig? Wassermelonen- Smoothie (oder Drink) mit Minze und Ingwer

Für ca. einen dreiviertel Liter:
½ mittelgroße Wassermelone (möglichst kernfrei)
1-2 Zweige Minze
1 Stück Ingwer (etwa 1/2 –daumengroß)
Saft einer halben oder ganzen Limette
(je nachdem, wie säuerlich es sein soll)
Die Melone schälen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit den Minzblättern und dem Limettensaft in einen Mixer geben. Den Ingwer schälen und reiben. Das Ingwermus ebenfalls in den Mixer geben und alles fein pürieren.
Mit Eiswürfeln servieren und am besten vorher noch im Kühlschrank durchkühlen lassen.[nurkochen]
Tipp:
Wenn man keine ganz kernfreien Melonen erwischt, kann man das Ganze auch passieren: einfach die pürierte Masse durch ein Sieb laufen lassen und den Rest noch durchstreichen. Es bleibt ganz wenig Fruchtfleisch zurück und eben die Kerne. Ich musste das leider machen, auch wenn mir ein richtiger Smoothie lieber gewesen wäre.

Kleine Erfrischung gefällig? Wassermelonen- Smoothie (oder Drink) mit Minze und Ingwer

Ich hoffe, ihr kommt weiterhin gut durch diese Hitze! Welche Erfrischungs- Rezepte habt ihr? Habt eine genussreiche Zeit und bewahrt einen kühlen Kopf!
Eure Judith

Share on Facebook
0
Share on Pinterest
0
Send email