

Melone Gurken Shake

Ein Sommertraum! Der Melonen-Gurken Shake ist erfrischend, lecker und entgiftend. Die Gurke enthält viel Silizium. Das unterstützt unsere Haut, Nägel und Knochen. Silizium kann aber auch schädliches Aluminium binden und wirkt somit entgiftend.



Ergiebigkeit: 4 Portionen
Vorbereitung: 15 min

Zutaten

- 1 Wassermelone mittelgroß
- 1 Gurke (Bio-Qualität)
- 1 Zitrone
- Eiswürfel

Zubereitung

1. Die Melone in grobe Stück zerteilen.
2. Die Gurke mit Schale in Scheiben schneiden.
3. Alles bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Einen EL Zitronensaft dazugeben.
4. Gut kühlen und mit einem Eiswürfel und mit einer Zitronenscheibe garniert servieren.

Tipp

Die Kerne der Melone können, müssen aber nicht entfernt werden. Sie enthalten wertvolle Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe.