

# Melonen-Bananen Cocktail

Vorbereitung: 10 Min.  
Portionen: 2 bis 3  
Proteingehalt: 38 g



## Du benötigst:

- ✓ 1 Melone (800 bis 1.000 Gramm)
- ✓ 1 Banane
- ✓ 1 Packung Quark (Topfen, 250 g, mager)
- ✓ 1 Zitrone
- ✓ 1 bis 2 EL Sukrin

- ✓ Standmixer
- ✓ Zitronenpresse
- ✓ Cocktail-Dekoration
- ✓ Cocktailglas
- ✓ Trinkhalm (Strohalm)

## Zubereitung in 7 einfachen Schritten

1. Melone entkernen, in kleine Stücke schneiden und in den Standmixer geben
2. Quark (Topfen) in den Standmixer hinzufügen
3. Zitrone auspressen und den Zitronensaft in den Mixer leeren
4. Banane schälen, schneiden und ebenso in den Mixer hinzugeben
5. Sukrin in den Mixer geben und die gesamte Masse gut durchmischen
6. Die gemixte Masse in ein Cocktailglas leeren
7. Mit Cocktail-Dekoration und Trinkhalm (Strohalm) servieren und genießen

## Vplatten-Tipp

- Anstatt Sukrin kannst du auch Honig verwenden
- Experimentiere auch mit Zuckermelone, Ananas, Kiwis, Mangos, Orangen
- Dickflüssiger wird der Cocktail mit 2 Bananen und weniger Melonenmasse

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

