

Vattenmelonsmoothie med mynta och lime

2 glas

1 stor klyfta vattenmelon

1 lime

10 blad mynta

10 isbitar

1 glas kallt vatten

Klyfta upp vattenmelonen och lägg i en mixer tillsammans med isen. Pressa ner limen och lägg i myntabladen. Häll i vattnet. Mixa allt till en slät smoothie och servera direkt i finaste glaset.

Min mynta på bilden är en grönmynta som jag älskar att ha i mina drinkar och till och med i mitt kalla glas vita vin! Jag baddar också mina mygg och geting bett med mynta och om ett blåmärke dyker upp får mynta bli min hjälp.

Förr ansågs den öka lusten hos oss och varför inte låta den tron bestå! Myntan anses förbättra matsmältningen, stödja urinvägarna och förhindra dålig andedräkt så den finns ofta med i mina gröna drinkar.



