

MELONDRINK

Ta valfri melon. (Jag är förtjust i galia...) Skär i mindre bitar och kör i en mixer tills det blivit en smoothie/shake av det.

Vill du kan du göra som Malin Mendel i hennes bok Yogaköket:

Ta ½ väl kyld vattenmelon eller en hel liten.

½ lime

1 tsk honung

några citronmelissblad (kan utelutas)



Gröp ur vattenmelonens och lägg melonköttet i en bunke. Pressa i lite lime och ringla ner honung. Mixa med stavmixer. Häll upp i glas dekorera med citronmeliss.

Det första receptet fick jag till mig när jag deltog i Annki och Klas (<https://annki-klas.com/>) Sommarvital 2025