



[Batido de Semillas de Melón y Melocotón](#)

Ay que ya hemos pasado la mitad del mes, y el calor se apodera de nuestro cuerpo y mente! Momento ideal para refrescarlos con este **Batido de Semillas de Melón y Melocotón**, una exquisitez 100% terapéutica y de aprovechamiento “zero waste”!

Si me seguís desde hace tiempo, seguramente os sonará esta “leche” de semillas de la que os he hablado en mis redes sociales (en una receta hecha con moras) y en el blog, con este [Batido detox de melón con menta](#) que entra de bien en verano, igualito que una ducha bien refrescante e revitalizadora 😊

Rica en vitaminas antioxidantes y minerales “antifatiga”, está indicada para todos aquellos que padecen también de parásitos intestinales, incluso como forma de prevención,

ya que en verano, se suelen hacer viajes largos en zonas o países con mayor riesgo...Así que con cada traguito, sumamos en salud y muuuucho placer, ideal para los más pequeñitos de la casa!

Leche digestiva de semillas de melón



Y en esta ocasión, he querido combinarla con **melocotón**, una de las frutas con más perfume del verano, y que batido con su piel, algo áspera para los más sensibles, sienta de maravilla! Así podréis aprovechar todas sus virtudes al completo, como se debe y merecéis♥

Vamos al lío? Pues a poner música y acción!

Ingredientes

Para la Leche de Semillas

- 1,5 taza de agua mineral
- pepitas de 1/2 melón, previamente remojadas en un bol de agua mineral
- opcional: 1 dátil deshuesado, canela, cardamomo, jengibre, vainilla...

Para el Batido de Semillas de Melón y Melocotón

- 1, 5 taza de la leche de semillas de melón
- 2 melocotones deshuesados sin pelar y bio
- 1 dedal de jengibre sin pelar y bio
- zumo de 1/2 lima

- opcional: 2 cubitos de hielo (para hacerlo más líquido y refrescarlo) y edulcorante al gusto

Elaboración

Para la Leche de Semillas

1. Verter los ingredientes en el vaso de la batidora, y batir hasta que queden las semillas bien trituradas
2. Colarlo en un bol y a través de una malla fina o bolsa para hacer leches/quesos vegetales- en su defecto por una trapa de cocina de algodón o un colador fino. Y “ordeñar” con las manos, hasta sacar toda la “leche de semillas de melón”.
3. Opcional: reservar las semillas trituradas para secarlas en la deshidratadora o al sol (en verano, es fácil!) , quedará como un polvo/harina de semillas que podéis añadir en la base de algún [pastel crudivegano](#) o espolvoreado en un yogur de coco, o pudin de chía al gusto...

Para el Batido de Semillas de Melón y Melocotón

1. Enjuagar la batidora, y volver a verter len el vaso, a leche de semillas de melón junto con el resto de ingredientes, según el orden indicado, hasta obtener un batido y textura homogénea.
2. Servir o dejar enfriar un rato más en la nevera antes de tomar y sucumbir al placer del verano!

Alegría en el vaso e intestino garantizados

