

Wassermelonenbowle

ERGIBT CA. 1,5 L

1 kg Wassermelone, gerüstet gewogen
50 g flüssiger Honig
3 dl Grapefruitsaft
2 Limetten
5 dl Mineralwasser mit Kohlensäure
Eiswürfel zum Servieren
2 Zweige Pfefferminze

Wassermelone mit Honig und Grapefruitsaft fein pürieren. Limetten auspressen. Saft zur pürierten Melone geben und mischen. Melonenbowle in einen grossen Krug giessen. Mit Mineralwasser aufgiessen. Mit Eiswürfeln und Pfefferminze servieren.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

Pro dl ca. 1 g Eiweiss, 0 g Fett,
10 g Kohlenhydrate, 200 kJ/50 kcal

40.



LADEN SIE IHRE FREUNDE
DOCH MAL DAZU EIN, DIE
TÄGLICHE PORTION FRÜCHTE
GEMEINSAM ZU GENIESSEN.