

Melonensteaks vom Grill







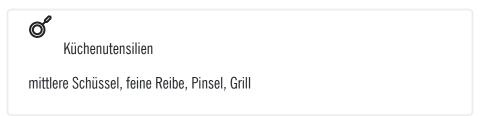


Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	1 St.
Sojaghurt	500 g
Ahornsirup	2 EL
Wassermelone	0.5 St.
Öl	2 EL
Minze, frisch	5 g

Zubereitung



- 1. Limette waschen, etwa 2 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Sojaghurt, Limettenabrieb und Ahornsirup mischen und mit etwas vom Limettensaft abschmecken. Im Kühlschrank beiseitestellen.
- 2. Halbe Wassermelone mit Schale vierteln und aus den Vierteln ca. 5 cm dicke Scheiben schneiden.
- 3. Grill anheizen. Melonenstücke mit Öl einpinseln und auf dem Grill ca. 3 Min. von jeder Seite grillen. Gegrillte Wassermelone auf einem Teller beiseitelegen.
- 4. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Melonensteaks vom Grill heiß mit Limetten-Sojaghurt und Minze garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	192 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	8 g