Obstsalat in Melonenschüssel

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Wassermelone	1 St.
Aprikosen, frisch	4 St.
Kiwi	2 St.
Himbeeren, frisch	200 g
Minze, frisch	20 g
Ingwer, frisch	10 g
Bio Limetten	1 St.
Zucker	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Von der Melone einen Deckel abschneiden und Melone aushöhlen. Melonenschale und Deckel kühl stellen.

2. Melonenfruchtfleisch entkernen und ca. 250 g in einem hohen Gefäß pürieren. Restliches Fruchtfleisch würfeln. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und würfeln. Kiwi schälen und würfeln. Himbeeren verlesen und waschen.

3. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Limette halbieren und Saft auspressen. Ingwer und 2 EL Limettensaft mit pürierter Melone und Zucker verrühren.

4. Früchte und Minze mit Melonendressing vermengen und in die ausgehöhlte Melone füllen. Obstsalat in Melonenschüssel servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	236 kcal
Kohlenhydrate	58 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	2 g