



# Spritzige Gurken-Melonen-Bowle

Zeit gesamt  
🕒 2h

Zubereitungszeit  
🕒 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 8 Portionen

Salatgurken	1 St.
Bio Limetten	2 St.
Honigmelone	1 St.
Minze, frisch	10 g
Limoncino	100 ml
Crushed Ice	10 EL
Prosecco	750 ml
Ginger Ale	500 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß

1. Die Gurke waschen und die Enden abschneiden. Die Gurke der Länge nach vierteln und entkernen. Die Kerne beiseitelegen. Die Viertel quer in dünne Scheiben schneiden. Die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Die Melone halbieren und entkernen. Mit einem Kugelausstecher kleine Bällchen ausstechen. Übriges Fruchtfleisch zusammen mit den Gurkenkernen fein pürieren. Anschließend durch ein Sieb in ein Bowlegefäß gießen.

2. Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter, bis auf einige zum Garnieren, fein schneiden. Limoncino, Crushed Eis und Minze in das Bowlegefäß geben, mit Prosecco und Ginger Ale auffüllen und mit frischer Minze servieren.

Prost!

Tipp: Wer keinen Kugelausstecher hat, schneidet die Melone nach dem Entkernten in Scheiben und anschließend in kleine Würfel.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	186 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	0 g