Melonen-Limonade



Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Wassermelone: 400 g
- Zitrone: 2 Stück
- Mineralwasser: 500 ml
- Minze- oder Melissenblätter
- Etwas Zucker

Zubereitung:

Die Melone von den Kernen befreien, grob zerkleinern und mit dem Zitronensaft im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Zucker nach Bedarf etwas süßen.

Das Püree auf 4 Gläser aufteilen und mit Mineralwasser aufgießen. Mit Eiswürfeln und Minze-/Melisseblättern garniert servieren.

TIPP

Das Mus ist besonders reich an löslichen Ballaststoffen (Pektinen) und kann gut für Desserts wie z.B. Sorbets oder als Topping für Joghurts/Topfencremen verwendet werden.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
55 kcal	0,5 g	0,1 g	11 g	11 g	0,7 g	0,31 g	0,01 g

Allergen(e):