

Wassermelonen Drink



Vor-und zubereiten: ca. **10 Minuten**

Nährwert pro 1 dl: 50 kcal, 10g KH, 1g F, 1.6g E

Zutaten

2dl/2 Drink

350g	Wassermelone, kalt
1-2	Limonen, Saft
	Wassermelonenschnitz
	Wassermelonenkugeln

Zubereitung

Wassermelone von aussen abwaschen. Dann von der Schale lösen: halbieren, vierteln, 1 Schnitz für die Garnitur zurückhalten und den Rest in kleine Stücke schneiden. Die Melonenstücke in einen Becher geben und mit dem Stabmixer pürieren.

dazugeben, mischen
Den Drink kühlstellen oder sofort in 2 schöne Gläser abfüllen.

Für die Garnitur

Tipp: Eventuell kleine Eiswürfel mit den Melonenstücken mitpürieren oder die Eiswürfel am Schluss mit ins Glas geben (da sieht Crushed Ice im Drink ganz toll aus). Bei der Garnitur Melonenkugeln aus unterschiedlichen Melonensorten ins Glas geben – für eine fruchtige Geschmacksexplosion.

Bei Fragen wenden Sie sich an ernaehrung@meriansante.ch