

Erfruchtige Melonenkaltschale



SOMMERSUPPEN

Saisonale Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Wassermelone mit einem großen Messer in Spalten schneiden und schälen. Das Fruchtfleisch entkernen und in Stücke schneiden.
2. Melone, Apfeldicksaft und Brühe im Standmixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Salzen und pfeffern.
3. Die Melonenkaltschale mit Minze garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- 750 g Wassermelone
- 200 ml Gemüsebrühe, kalt
- 1 EL Apfeldicksaft
- Salz
- Pfeffer
- Minze, frisch



203 kcal
Kalorien



43 g
Kohlenhydrate



1 g
Fett



3 g
Eiweiß



1 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt