



Erfrischendes Melonenwasser aus der Cantaloupe Melone

Zeit gesamt
🕒 8h

Zubereitungszeit
🕒 5min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Cantaloupe Melone	1 St.
Wasser	2 L
Zucker	2 EL

Zubereitung

1. Melone halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen, vierteln und Fruchtfleisch von der Schale schneiden. Fruchtfleisch mithilfe eines Sparschälers in Streifen schneiden. Wasser mit Zucker verrühren und mit Melonenstreifen vermischen. Melonenwasser über Nacht in den Kühlschrank stellen und ziehen lassen.

2. Erfrischendes Melonenwasser aus der Cantaloupe Melone auf Gläsern verteilen und mit Eiswürfeln servieren.

Zum Wohl!

Tipp: Wer möchte, kann das Melonenwasser auch mit Prosecco aufgießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	100 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	1 g