



Kürbisbowle

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 10 Portionen

| | |
|-----------------------|-------|
| Butternut Kürbis | 500 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Zucker | 100 g |
| Minze, frisch | 20 g |
| Honigmelone | 300 g |
| Eiswürfel | 500 g |
| Weißwein, halbtrocken | 2 L |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf

1. Kürbis schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einem kleinen Topf Kürbis, Zucker, Zitronensaft und 200 ml Wasser aufkochen und ca. 10 Min. weich kochen. Anschließend abkühlen lassen.
2. Minze waschen und trocken schütteln. Melone schälen, halbieren und in 1 cm große Würfel schneiden.
3. In ein Bowlegefäß oder eine große Schüssel Eiswürfel geben. Minze, Weißwein, Kürbis und Melonenwürfel zugeben und verrühren. Kürbisbowle sofort servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 223 kcal |
| Kohlenhydrate | 25 g |
| Eiweiß | 1 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 0 g |