



Melonen Slush Eis

Zeit gesamt
🕒 2h 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Wasser	100 g
Zucker	80 g
Minze, frisch	4 g
Cantaloupe Melone	1 St.
Bio Limetten	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, kleine Auflaufform, Küchenmaschine

1. Melonen Slush

Gib das Wasser mit dem Zucker und Minzweig in einen Topf und lasse den Sirup 3-4 Minuten kochen. Nimm ihn vom Herd und entferne in der Zwischenzeit die Kerne der Melone, höhle sie aus und schneide das Fruchtfleisch klein. Gib die Melonenstücke in eine große flache Ofenform und gieße den noch warmen Sirup darüber. Entferne die Minzblätter, presse den Limettensaft dazu und verrühre alles miteinander. Stelle die Masse für etwa 2-3 Stunden ins Gefrierfach, bis sie durchgefroren ist.

Tipp: Rühre stündlich um, sodass die Masse sich gut verbindet und gleichmäßig gefriert.

2. Servieren

Nimm die Masse aus dem Gefrierfach und püriere sie mit einem Mixer oder hacke sie fein. Serveden Melonen Slush in vorgefrorenen Dessertgläsern oder in der ausgehöhlten Melone. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	167 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	1 g