



Melonen-Slushy

Zeit gesamt
🕒 4h 10min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Honigmelone	200 g
Minze, frisch	5 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Melone halbieren, Kerne herauskratzen, entrinden und grob würfeln. In einem hohen Gefäß Honigmelone fein pürieren. Melonenpüree in einen Eiswürfelbehälter oder eine Schüssel geben und für ca. 4 Std. tiefkühlen.
2. Gefrorenes Melonenpüree aus dem Tiefkühler nehmen, ca. 10 Min. stehen lassen und anschließend in einem hohen Gefäß mit Stabmixer oder einer Küchenmaschine fein zerkleinern. Melonen-Slushy in ein Glas geben, mit Minze garnieren und servieren.

Zum Wohl!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	74 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	0 g