



# Melonen Spieße mit Serrano Schinken

Zeit gesamt  
10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| Cantaloupe Melone     | 0.5 St. |
| Basilikum, frisch     | 10 g    |
| Mini Mozzarellakugeln | 250 g   |
| Serranoschinken       | 100 g   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

Sieb, Spieße

1. Melone halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen und Fruchtfleisch schälen. Melone grob würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Mozzarella in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Serranoschinken längs halbieren.
2. Auf Spieße nach Belieben Melone, Basilikum, Mozzarella und Serranoschinken stecken. Melonen-Spieße bis zum Servieren kalt stellen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 290 kcal |
| Kohlenhydrate  | 12 g     |
| Eiweiß         | 22 g     |
| Ballaststoffe  | 1 g      |
| Fette          | 17 g     |