



# Schneller veganer Melonen-Salat

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Veganer Hirtengenuss	200 g
Wassermelone	0.5 St.
Minze, frisch	10 g
Pinienkerne	50 g
Bio Limetten	0.5 St.
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, kleine Pfanne

1. Veganen Genießer Block würfeln. Äußere Schale der Wassermelone entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Eine Pfanne ohne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne unter gelegentlichem Rühren und Schwenken ca. 3–5 Min. rösten.
2. In eine Schüssel eine halbe Limette auspressen, mit Olivenöl verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer großen Schüssel Wassermelonenwürfel, Genießer Block, Pinienkerne und Minzblätter mischen und mit Limettendressing toppen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	321 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	23 g