



# Wassermelonen-Eis am Stiel

Zeit gesamt  
🕒 5h 20min

Zubereitungszeit  
🕒 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 8 Portionen

Bio Zitronen	1 St.
Orangen	1 St.
Zucker	100 g
Wassermelone	500 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, kleiner Topf, Pürierstab

1. Zitrone heiß waschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben. Zitrone und Orange halbieren und auspressen. In einem Topf Saft bei Bedarf mit Wasser auf 100 ml auffüllen. Zucker zugeben, auf mittlerer Stufe aufkochen und unter gelegentlichem Rühren ca. 3 Min. köcheln lassen. Sirup ganz abkühlen lassen.
2. Melone schälen, entkernen und würfeln. In einem hohen Gefäß Fruchtfleisch pürieren. Mit dem Sirup verrühren. In Eis-am Stiel-Förmchen (à ca. 80–100 ml) gießen, Stiele hineinstecken und im Gefrierschrank mind. 5 Std. oder über Nacht gefrieren lassen. Vor dem Servieren kurz unter warmes Wasser halten, damit sich das Eis einfacher aus den Förmchen löst.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	81 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	0 g