



Wassermelonen-Feta-Spieße mit Minze

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Wassermelone	0.25 St.
Salatgurken	1 St.
Minze, frisch	15 g
Feta	250 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Spieße

1. Wassermelone vierteln und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Gurke waschen, Enden entfernen und nach Belieben schälen. Gurke längs vierteln, Kerne entfernen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Feta trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

2. Abwechselnd Melone, Minze, Feta und Gurke auf Spieße stecken. Wassermelonen-Feta-Spieße mit Minze bis zum Servieren kalt stellen oder sofort servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Die Spieße vor dem Servieren mit etwas Meersalz bestreuen, das verstärkt den Geschmack.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	215 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	14 g