

Melonensalat mit Minze und gerösteten Kürbiskernen

Dauer: ca. 20 Minuten Portionen: 25 Gläser



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

Für den Melonensalat:

1 Wassermelone

1 Honigmelone

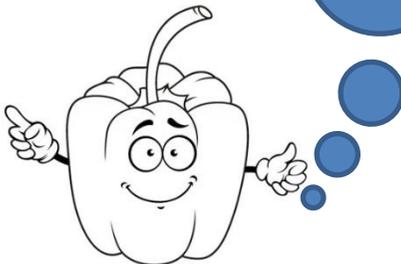
1 Zitrone

1 Bund Minze

Geröstete Kürbiskerne

70 g Kürbiskerne

Die Melone ist ein
Kürbisgewächs und
somit eigentlich ein
Gemüse.



Melonen sind eine ideale Erfrischung an heißen Tagen.

Sie enthalten neben viel Wasser auch wichtige Nährstoffe wie

Mineralien und Vitamine und haben nur wenig Kalorien.



Zubereitung:

1. Die Melonen, Zitrone und Minze waschen.
2. Die Melonen in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
3. Die Zitrone auspressen und den Zitronensaft über die Melonenwürfel geben.
4. Die Minze fein hacken (ca. eine Hand voll) ebenfalls über die Melonenwürfel geben.
5. Den Melonensalat gut vermischen.
6. Bei Bedarf den Melonensalat in kleine Schälchen füllen.
7. Die Kürbiskerne ohne Öl in einer Pfanne rösten und als Deko über den Melonensalat geben.