AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	15 Min.	ganzjährig	Philippinen

MELON COOLER



Rezept: saftausbeute.de, 12. 9. 2017 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Ein Entsafter-Rezept für heisse Sommertage: Der Drink schmeckt süss und erfrischend wie eine Limonade, enthält wenig Kalorien, hingegen viele Vitamine und Mineralstoffe.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1	Wassermelone	10 dl	Kokoswasser, ohne Aromazusatz
1	Limette	3 Zw	Minze

ZUBEREITUNG

1. Das Fruchtfleisch der reifen Wassermelone auslösen, dabei darf ruhig etwas grünes Fruchtfleisch an den Stücken verbleiben. Auch die Kerne müssen nicht entfernt werden. Sie enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, die im Entsafter herausgelöst werden.
2. Die Minzblätter waschen, die Limette grob schälen und halbieren. Die Hälfte des Melonenfleisches in den Entsafter geben, gefolgt von Minze und Limette, dann den Rest der Melone hinzufügen. Zum Schluss das Kokoswasser hinzugeben.