

HONIGMELONE IN ORANGENSOSSE



HONIGMELONE IN ORANGENSOSSE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 4 Portionen | 25 Min.

Zutaten

- 1 Honigmelone
- 3 Orangen, davon 2 Bio-Orangen
- 75 g SweetFamily Feiner Zucker
- 4 EL Orangenlikör
- 200 g Himbeeren



ZUBEREITUNG

202

Kcal

bei 4 Portionen
pro Portion ca.

2

Gramm

Eiweiß

38

Gramm

Kohlenhydrate

Melone halbieren und entkernen. Mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch ausstechen. Schale von 1 unbeh. Orange abreiben, von der zweiten in dünnen Streifen abziehen, alle Orangen auspressen. Saft und die abgeriebene Schale mit SweetFamily Zucker aufkochen und etwas einkochen lassen. Orangenlikör unterrühren, die Melonenkugeln in die warme Soße geben und erkalten lassen. Mit den Himbeeren mischen, mit Orangenstreifen garnieren.

Obst: Melone, Orange, Himbeer