

Melonen-Sorbet (4 Pers.)

Ein fruchtiger, leichter und erfrischender Genuss!
Pro Pers. : 105 Kilokalorien / 0 g Fett)

500 g Melone (Fruchtfleisch) in Stücke schneiden, in einen Mixbecher geben

50 g Ahornsirup oder
Akazienhonig dazu geben

½ dl Orangen- od. Apfelsaft
1 El Zitronensaft in den Mixbecher geben, alles pürieren

Die Masse in eine Schüssel geben und im Gefrierschrank mindestens 2 Stunden gefrieren lassen. Dazwischen mehrmals mit einem Schwingbesen umrühren

½ Melone in Schnitze schneiden, Schale entfernen, je 2 Schnitze auf einen Dessertteller geben, 1 Kugel Sorbet dazugeben.

Zitronenmelisse zum Garnieren

Tipps: Geeignete Melonen: Netzmelonen, Charantais, Galia.
andere Früchte je nach Jahreszeit verwenden: z.B. Pfirsiche, Erdbeeren
Je nach Säuregehalt der Frucht ev. mehr Honig verwenden.
Das Rezept kann auch in einer Glacemaschine zubereitet werden

