

Rezept

Erfrischende Bowle Melon-Ball-Punch

Ein Rezept von Erfrischende Bowle Melon-Ball-Punch, am 19.01.2025

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 kleine Cantaloupe-Melone ersatzweise Charentais-Melone | 1 kleine Honigmelone (ca. 800 g, ersatzweise Galia-Melone) |
| 1 Stück Wassermelone (ca. 800 g, kernarm) | 900 ml Wasser mit Zitronen-Limetten-Geschmack |
| 600 ml weißer Traubensaft | 300 ml Zitronenlimonade |
| 2 Bio-Limetten | 20 Blätter Zitronenmelisse (ersatzweise Minze- oder Kaffir-Limettenblätter) |

Außerdem:

Kugelausstecher

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Drinks (à ca. 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 110 kcal, 1 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Die Melonen (bis auf die Wassermelone) halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben (Bild 1). Aus der Wassermelone eventuelle Kerne mit einem spitzen Messer herauslösen.
2. Mit dem Kugelausstecher aus dem Melonenfruchtfleisch Kugeln ausstechen (Bild 2) und auf einer flachen Platte verteilen. Die Melonenkugeln in das Tiefkühlfach stellen und ca. 1 Std. gefrieren lassen.
3. Das Wasser mit Zitronen-Limetten-Geschmack, Traubensaft und Zitronenlimonade in ein großes Bowlengefäß geben und ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.
4. Dann die Limetten heiß waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Kräuterblätter abbrausen und trocken tupfen. Beides mit der Hälfte der eiskalten Melonenkugeln in die Bowlenflüssigkeit geben. Das Gefäß wieder in den Kühlschrank stellen und die Bowle in ca. 1 Std. Aroma annehmen lassen.
5. Übrige tiefgekühlte Melonenkugeln wie Eiswürfel in die Bowle geben (Bild 3). Die Bowle zum Servieren in Gläser verteilen. Dabei jeweils einen kleinen Löffel, eine Gabel oder einen kleinen Spieß mit ins Glas stecken, sodass jeder die Melonenkugeln ganz leicht »herausfischen« kann.