

## Rezept

# Melonen-Minze-Mousse

Ein Rezept von Melonen-Minze-Mousse, am 29.04.2024

## Zutaten

<b>4 Stängel</b> Minze	<b>500 g</b> reife Cantaloupe-Melone
<b>1</b> Bio-Limette	<b>2 EL</b> Kokoschips
<b>250 g</b> griechischer Sahnejoghurt	<b>100 g</b> cremige Kokosmilch (Dose)
<b>2 TL</b> Johannisbrotkernmehl (aus Bioladen oder Reformhaus)	<b>50 g</b> Vollrohrzucker
Salz	<b>2</b> Eiweiße

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal, 13 g F, 4 g EW, 31 g KH

## Zubereitung

1. Minze abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen (bis auf ein paar) abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Melone entkernen, schälen und ca. 1,5 cm klein würfeln. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und etwa 2 EL Saft auspressen. Das Melonenfleisch mit Minzestreifen und Limettensaft mischen und auf vier Schalen oder Gläser verteilen.

---

2. Die Kokos-Chips in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

---

3. Den Joghurt mit Kokosmilch, Limettenschale, Johannisbrotkernmehl und der Hälfte vom Zucker verrühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, dabei nach und nach den übrigen Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee vorsichtig unter den Kokos-Joghurt heben. Die Mousse auf den Melonenwürfeln in den Schalen verteilen. Mit Kokos-Chips und Minze garnieren und servieren.