Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Süße Melonen-Brötchen

Ein Rezept von Süße Melonen-Brötchen, am 08.10.2026

Zutaten

	1/2 kleine Cantaloupe-Melone
	Zitronensaft
4	Brötchen (glutenfrei)
200 ml	Orangensaft
1	Banane
1 Päckchen	Vanillezucker
2 TL	Margarine (ohne Soja und Milchprodukt)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Die Kerne aus der Melone schaben. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in Würfel schneiden. Die Melonenwürfel mit einer Gabel zerdrücken und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Saft auffangen.

2. Die Banane schälen und mit etwas Zitronensaft, Vanillezucker und dem Melonenfruchtfleisch im Mixer pürieren. Die Brötchen halbieren. Die Hälften dünn mit Margarine bestreichen und die Melonencreme darauf verteilen.

3. Den Orangensaft mit dem abgetropften Melonensaft verrühren. Den Drink zu den Melonen-Brötchen servieren.