

Melonen-Joghurt-Creme neu

Autor: KOCHEN

ZUTATEN

1 Stück Melone, mit orangefarbenem
Fruchtfleisch
250 g Rahmjoghurt, oder
griechisches Joghurt
1 Prise Safran
1 Prise Kardamom
1 Prise Zimt
3 Esslöffel Zucker
Pfeffer, schwarz, grob geschrotet
4 Blatt Basilikum

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren. 1
Person: Kann nicht in Kleinmenge
zubereitet werden.

Info

Pro Portion

5 g Eiweiss
6 g Fett
22 g Kohlenhydrate
167 kKalorien
699 kJoule

Glutenfrei

Purinarm

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1. Die Melone vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In Würfel schneiden und mit dem Stabmixer oder im Mixer pürieren. In eine Metallschüssel füllen. 30–60 Minuten in den Tiefkühler stellen.
2. Joghurt, Safran, Kardamom, Zimt und Zucker verrühren. In 4 Gläser oder Dessertschalen füllen und kühl stellen.
3. Das leicht angefrorene Melonenpüree kurz durchrühren, dann auf das Joghurt geben und mit einer Gabel schlierenartig untermischen. Mit etwas grob geschrotetem Pfeffer und je 1 Basilikumblatt garnieren.

Sofort servieren.