

Himbeer-Heidelbeer-Blitzeis mit feurigem Melonensalat

Zutaten für vier Personen

160 g Himbeeren, gefroren
160 g Heidelbeeren, gefroren
100 g Puderzucker
180 ml Kokosmilch
Abrieb einer unbehandelten Limette
je 1 TL Orangen- und Zitronengranulat
4 Minzkrönchen

1/2 Cantaloupe Melone
1/2 Honigmelone
3 EL Ahornsirup
1 EL Zitronensaft
Abrieb einer unbehandelten Zitrone
1/2 EL Zitronenthymian
1/2 TL frisch geriebener Ingwer
1 TL Chiliflocken

Nährwert pro Portion

232 kcal – 1 g Fett – 2 g Eiweiß – 52 g Kohlenhydrate – 4,5 BE
Dieses Gericht ist vegan.

Zubereitung (circa 35 Minuten, ohne Kühlzeit)

Gefrorene Früchte mit Puderzucker in den Mixbecher geben. Gut gekühlte Kokosmilch, Limettenabrieb, Orangen- und Zitronengranulat zufügen. Mit dem Mixstab oder Mixer kurz pürieren. Alles in eine Schüssel abfüllen, im Tiefkühler anziehen lassen oder in Roheis kaltstellen.

Melonen entkernen, mit einem Kugelausstecher Bällchen abstechen und mit Ahornsirup, Zitronensaft, Zitronenabrieb, klein geschnittenem Zitronenthymian sowie frisch geriebenem Ingwer gut vermengen. Chiliflocken unterziehen und circa eine halbe Stunde marinieren lassen. Dann das Ganze auf einem flachem Teller anrichten und mit Minzkrönchen garnieren.

Mit einem Suppenlöffel vom Blitzeis Nocken abstechen und dazugeben. Mit Zitronenthymian garnieren, einige Beeren und Ahornsirup rundum das Eis geben.