

MELON INFUSED WATER MIT INGWERSIRUP



XXXL Lecker

ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DAS FRUIT INFUSED WATER

- 1 Honigmelone
- 1 Cantaloupe-Melone
- 1/2 Wassermelone
- 2 unbehandelte Limetten
- 1/2 Bund Zitronenmelisse
- Einige Eiswürfel
- 2 l kaltes Wasser

FÜR DEN INGWERSIRUP

- 150 g Ingwerknolle
- 1 unbehandelte Zitrone
- 250 g Zucker
- 500 ml Wasser

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 38 kcal
- 0 g Eiweiß
- 1 g Fett
- 9 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 1 Stunde 20 Min. zzgl. 2 Stunden Kühlzeit

ZUBEREITUNG

1. Honig- und Cantaloupe-Melone halbieren und von den Kernen befreien. Mit einem Kugelausstecher Kugeln in verschiedenen Größen aus allen 3 Melonensorten ausstechen.
2. Limetten heiß waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Zitronenmelisse waschen und trocken tupfen. Die Stiele brechen und leicht andrücken, um das Aroma zu entfalten.
3. Melonenkugeln, Limettenscheiben und Zitronenmelisse in eine große Karaffe geben. Die Eiswürfel darauf geben und alles mit kaltem Wasser (etwa 2 l) auffüllen. Für mind. 3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
4. In der Zwischenzeit den Ingwersirup herstellen. Dafür den Ingwer waschen und in Scheiben schneiden. Zitrone waschen, 1 TL Schale abreiben und anschließend den Saft auspressen.
5. Ingwer, Zitronensaft und -schale sowie 500 ml Wasser und den Zucker in einen Topf geben und zugedeckt etwa 10 Minuten und offen weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis alles sirupartig eingekocht ist. Zum Schluss alles durch ein Sieb abgießen. Mit dem Fruit infused water servieren.



REISER RÄT

Wenn Sie die Melonen zuvor kurz anfrosten, werden Sie knackiger und geben zusätzlich Kälte ab.

