



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Melonensalat mit Tomaten und Ingwer

- 12 g GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 250 g Zuckermelone
- 250 g Honigmelone
- 250 g Wassermelone
- 4 Cherry-Tomaten, à ca. 40 g
- 5 g frischer Ingwer
- 0,5 TL Chia-Samen
- 2 Zweige frische Minze

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Melonensalat mit Tomaten und Ingwer

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 15 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

14,3 g Fett	22,9 g Kohlenhydrate	2,3 g Eiweiß	2,6 g Ballaststoffe	233 kcal
Brennwert				

**Melonensalat mit Tomaten und Ingwer:** 12 g GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore mit 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl und 4 EL Wasser verrühren.

Je 250 g Zucker-, Honig- und Wassermelone in ca. 5 mm dicke Stücke schneiden, 4 Cherry-Tomaten ebenfalls in kleine Scheiben schneiden. 5 g frischen Ingwer hineinreiben und alles zusammen mit dem Dressing sowie 1/2 TL gerösteten Chia-Samen vermengen.

Abschließend die Minzeblätter abzupfen und am Salat verteilen.

**Tipp:** Dieses erfrischende Gericht eignet sich sowohl als Salat als auch als Dessert.