



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Einkaufszettel

Melonensalat mit Tomaten und Ingwer

- 12 g GEFRO 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 findest du unter 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

1 Dressing anrühren:

12 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore mit 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl und 4 EL Wasser verrühren.

2 Melonen & Tomaten vorbereiten:

Je 250 g Zucker-, Honig- und Wassermelone in ca. 5 mm dicke Stücke schneiden.

4 Cherry-Tomaten in kleine Scheiben schneiden.

5 g frischen Ingwer fein hineinreiben.

Alles zusammen mit dem Dressing sowie 1/2 TL gerösteten Chia-Samen vermengen.

3 Minze hinzufügen:

Minzeblätter abzupfen und locker über den Salat verteilen.