

Wassermelonen-Limo: Erfrischende Limonade ohne Zucker



Perfekt für heiße Sommertage - diese leckere Wassermelonen-Limonade ist ein Muss. Leider sind viele Fertiggetränke zu süß. Hier unser Rezept, mit dem Ihr Eure Sommerlimonade selber machen könnt. Ganz ohne künstliche Süßungsmittel und Farbstoffe – und mit ganz einfachen Zutaten.

..... Zutaten für 4 Portionen Wassermelonen-Limonade

500 g	Wassermelone
1	Zitrone
2	Limetten
250 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
2 EL	Agavendicksaft
Crushed Ice	
Frische Minze als Dekoration	

Zubereitung Wassermelonen-Limonade

1. Wassermelone in Spalten schneiden, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch von der Schale trennen. Zitronen und Limetten halbieren und Saft auspressen. Wassermelone mit dem Zitronensaft und 3 EL Crushed Eis in einen Mixer geben und fein pürieren.
2. Melonenpüree mit Agavendicksaft süßen. Auf vier hohe Gläser aufteilen, mit Mineralwasser und reichlich Eis auffüllen. Eiskalt genießen.



- Die Wassermelonen sind ein **sehr gesunder Snack**, der auch einige **wichtige Nährstoffe** wie Mineralien und Vitamine enthält. Die Wassermelonen bestehen aus rund **90 Prozent aus Wasser** und enthalten nahezu kein Gramm Fett. Überdies liefern alle Melonen Vitamin C, Magnesium und Kalium .
- Eine **leckere Alternative** zu den Wassermelonen sind die **Honigmelonen**. Die Honigmelone ist eine Vitaminbombe und ebenfalls sehr gesund, denn 100 Gramm Honigmelone enthalten 600 Mikrogramm Vitamin B3. Zudem sind Vitamin C, A, B2 und B5 sowie Kalzium, Eisen, Phosphor und Magnesium enthalten.