

Melonen-Himbeer-Salat mit Joghurt und grünem Zucker

Für zwei Personen

1 Cantaloup-Melone	150 g Himbeeren	2 Limetten
3 EL Magerquark	50 ml Milch	4 Stiele Minze
80 g Zucker	Blaubeeren	

Die Melone halbieren. Die eine Hälfte komplett aushöhlen, um sie als Schale zu verwenden. Die andere Hälfte entkernen und anschließend mit einem Löffel Bällchen ausschneiden. Diese in die Melonenschale füllen. Die Himbeeren waschen und hinzufügen. Den Saft einer halben Limette auspressen und darüber träufeln. Einige Blaubeeren hinzufügen. Die Limette abreiben und die Minze waschen und kleinschneiden. In einem Mörser den Zucker mit dem Limettenabrieb und der Minze so lange zerstoßen, bis grüner Zucker entsteht. Den Magerquark mit der Milch mischen. Anschließend auf die Früchte tropfen und mit dem Zucker toppen. Mit ein paar Blaubeeren dekorieren. In der Melone servieren.

Lydia Schwarzer am 18. September 2014