



Kochen mit babyclub.de

Crunchy Melonensalat

Was wäre ein Sommer ohne Melonen? Diese Kürbisgewächse sind lecker, leicht und gesund. Denn Papaya und Zuckermelone liefern viel Vitamin C. Etwas Besonderes wird der Melonensalat erst recht mit dem „Crunchy“. Vor allem Mandeln und Sesam liefern viel Calcium und Magnesium. Und das Beste: Bei beiden Zutaten liegen diese Nährstoffe im perfekten Verhältnis zueinander, so dass der Körper beide Stoffe ideal aufnehmen und verwerten kann.

ZUTATEN FÜR 1 SCHÜSSEL

Für den Obstsalat:

- 1 Zuckermelone
- 1 Papaya
- Honig
- Limettensaft

Für das Crunchy:

- 80 g gehackte Mandeln
- 70 g Haferflocken
- 40 g Sesam
- 40 g Honig
- 1 El Rapsöl

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 175°C vorheizen. Die Zutaten für das Crunchy in eine große Schüssel geben und mischen.
2. Die gemischten Zutaten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und 20 min im Ofen goldbraun backen. Währenddessen das Crunchy mehrmals wenden. Anschließend aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
3. Die Papaya halbieren, entkernen, schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zuckermelone ebenfalls halbieren. Eine Hälfte zur Seite legen. Die andere Hälfte entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Papayastücke mit der halben gewürfelten Zuckermelone mischen.
4. Die restliche Zuckermelone ebenfalls entkernen und das Furchtfleisch ausschneiden oder -schaben. Zusammen mit dem Honig und Limettensaft pürieren. Je nach Geschmack mehr Honig oder Limettensaft hinzugeben.
5. Die Fruchtwürfel mit dem Püree marinieren und zum Schluss mit dem Crunchy bestreuen.

Guten Appetit