

Melonen - Zimt - Sorbet

Kategorien: Eis, Sorbet

Zutaten für: 10 Portionen

		Zubereitungszeit 30 Min
1	Stück	Honig - Melone In einem kleinen Topf
6	Essl.	Zucker Mit
6	Essl.	Wasser

Anleitung:

langsam unter Rühren erhitzen, bis der Zucker aufgelöst ist. Ca. 3-5 Min. bei geringer Wärmezufuhr kochen. Schnell abkühlen. 1 Honigmelone halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen. Einige Kugeln ausstechen und zur Seite stellen. Restliches Fruchtfleisch herauslöffeln und mit dem Saft in einer Schüssel und 1 Limettepürieren. Den erkalteten Zuckersirup unterrühren. Mit 1 Prise Zimt abschmecken und im Gefrierfach ca. 1 1/2 Std. halbfest werden lassen. Danach mit einem Schneebesen kräftig durchschlagen, ca. 1 Std. weiter gefrieren, evtl. nochmals durchschlagen. Das Sorbet portionieren und mit den Melonenkugeln und 10 Melisseblättern garniert servieren.

Zubereitungszeit ohne Gefrierzeit.

Die Nährwerte für 1 Portion:

Eiweiß: 1 g, Kohlenhydrate: 18 g, Fett: 0 g Brennwert: 339 kJ (81 kcal)