

Melonkoldskål



HJERTEFORENINGEN



Vidste du...

at når du camperer på en DK-CAMP plads støtter du Hjerteforeningen.

Melonkoldskål

Tilberedningstid: ca. 15 min.

Reel arbejdstid: ca. 15 min.

Fryseegnet: Nej

Ingredienser (8 personer)

1 stang vanille

1 dl sukker

2 bægre past. æggeblommer

1 honningmelon, 400 g melonkød

revet citronskal af ½ ubehandlet citron

½ l ymer

½ l kærnemælk

4 kiwi

Tilberedning

Flæk vanillestangen og gnid kornene ud med sukkeret. Pisk æggeblommer og vanillesukkeret til hvidt skum. Halver melonen, skrab kernerne ud og skær melonen i både. Skær melonkødet fri af skallen og purer kødet. Bland æggesnaps, melonpuré, citronskal, ymer og kærnemælk og smag evt. koldskålen til med mere sukker. Skær skallen af kiwierne og skær dem i tern. Server koldskålen iskold med kiwitern.

Tip:

Andre typer melon kan anvendes fx Charentais eller Galia. Vandmelon er ikke egnet.

Energi pr. person:

800 kJ (180 kcal)

Fordelt på:

protein 18 %

kulhydrat 52 %

fedt 30 % (6 g)

Frugt og grønt pr. person: Ca. 150 g



HJERTEFORENINGEN

