

## Blaubeer-Melonen-Salat

---

### Zutaten für 4 Personen:

300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)  
1 Päckchen Vanillezucker  
abgeriebene Schale von 1 Limette  
30 g Kokospäne (ersatzweise Kokosraspel)  
1 Charantais-Melone  
2 EL gehackte Pistazien  
Minzblättchen zum Garnieren



### Zubereitung:

1. Blaubeeren mit Vanillezucker und abgeriebener Limettenschale mischen und auftauen lassen.
2. Kokospäne in einer trockenen Pfanne ohne Fett leicht rösten. Auf einen Teller schütten und auskühlen lassen.
3. Melone vierteln, die Kerne entfernen und schälen. Melone in Spalten schneiden. Melone und Blaubeeren anrichten. Mit Kokospänen und Pistazien bestreuen. Mit Minzblättchen garniert servieren.

**Tip:** Reichen Sie dazu körnigen Frischkäse, den sich jeder nach Belieben zum Salat nehmen kann.

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten + ca. 30 Minuten Auftauzeit

### Nährwertangaben pro Person ca.:

Energie: 162 kcal / 678 kJ  
Eiweiß: 2,5 g  
Fett: 8 g  
Kohlenhydrate: 19 g

**Wild Blueberry Association of North America**  
Ansprechpartner: mk<sup>2</sup> gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,  
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de  
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada  
Abdruck honorarfrei  
Zwei Belegexemplare erbeten

