

Honigmelone pikant

Gluten-, laktose- und milcheiweißfrei



Zutaten 2 Personen:

- 1 kleine, gut gereifte Honigmelone
- 100 g Basilikumtofu (z. B. von Taifun)
- 2 Esslöffel Ingweressig oder heller Balsamico-Essig
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Prise Salz
- Frische Basilikumblätter

Zubereitung:

Melone halbieren, Kerngehäuse entfernen und kleine Kugeln ausstechen.
Den Tofu in kleine Würfel schneiden, mit den Melonenkugeln, Essig, Öl und Salz vermengen.
Basilikumblätter nach Geschmack dazugeben. Kühl stellen.

Guten Appetit

© Rezept und Foto: Rosemarie Holzer

Mein Tipp: Viele weitere Rezepte finden Sie in dem Buch ACIDOSE-NATURKÜCHE von Rosemarie Holzer
ISBN: 978-3-9811851-1-9

Erhältlich im Potamos Shop www.potamos-shop.de