

Kefir-Melonen-Eis



Zubereitet mit einer vollreifen Galia-Melone wird diese einfache Eis-Kreation im Sommer zur erfrischenden Aromabombe.

- 150ml Milchkefir, 1-2 Tage vergoren, gut gekühlt (zur [Kefir-Anleitung](#))
- 1 Galia-Melone (ca. 500-700g)
- 100g Joghurt (natur)
- 3 TL Akazien-Honig
- etwas Vanillezucker
- einige Blätter frische Minze zum Dekorieren

Das Fruchtfleisch einer halben Galia-Melone pürieren, die andere Hälfte beiseite legen. Den frischen [Kefir](#) und Joghurt dazugeben, verrühren und mit Honig und Vanillezucker abschmecken. In der Eismaschine gefrieren lassen oder im Tiefkühlfach frosten. Bei der zweiten Variante während des Frierens ab und zu mit einer Gabel umrühren. Die zweite Hälfte der Melone in Spalten schneiden und zum Eis servieren.

Tipp: Wer es cremiger und süßer mag, kann den Joghurt auch durch Mascarpone ersetzen.

[Kefir Getränk mit Kefirknollen jetzt bestellen ...](#)