

ZUPPA DI MELONE ALLA MENTA

Ingredienti

- un limone
- menta fresca
- un melone bianco
- miele di lavanda (4 cucchiaini)

Come si prepara

Dividere il melone in 4 spicchi, sbucciarlo, togliere i semi e tenere semi e buccia da parte.

Prendere la polpa e tagliarla a cubetti. Tagliare a cubetti anche la buccia.

Versare il miele in una casseruola, aggiungervi i semi del melone con i filamenti, la buccia, qualche rametto di menta, mezzo bicchiere d'acqua e far bollire per 15 minuti a fuoco medio.

Far raffreddare quindi filtrare lo sciroppo ottenuto in una chinoise, incorporare il succo del limone e i cubetti di melone.

Tenere per 2 ore in frigo e servire decorato con foglioline di menta tagliate finissime.

Difficoltà: 2

Tabella nutrizionale

Valore energetico	45 kcal 188 kJ
-------------------	-------------------

Tags

frutta, sciroppi, Zuppa di melone alla menta