



apoday® Rezepte

Frisch und lecker

Melone mit Schinken

300 g Honigmelone
75 g magerer roher Schinken in dünnen Scheiben

Melone in Spalten schneiden, Schale sowie die Kerne entfernen.
Das Fruchtfleisch mit dem Schinken anrichten.

276 kcal (1155 kJ), 18,3 g Eiweiß, 4,2 g Fett, 43,1 g Kohlenhydrate