

Sommerpause der frischen Kiste  
3. Aug. - 30. Aug.

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

die Wassermelonen stammen aus dem tropischen Afrika und sind daher sehr wärmeliebend im Anbau. Sie können über 20kg schwere Früchte haben, bei uns sind aber mehr die "kleinen" mit ca 2kg sehr beliebt. Die Samen sind essbar! In vielen Ländern werden sie geröstet und gesalzen verzehrt oder gemahlen z. Bsp Brotmehl untergemischt. In Asien gibt es Sorten, die extra wegen der ölhaltigen Kerne angebaut werden.

Der Gehalt an Mineralstoffen ist gering, sie unterstützen aber mit ihren Vitaminen (A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C) unser Immunsystem, wirken außerdem nierentrainierend, harntreibend und entzündungshemmend!

Mit frischen Gurken  
Milke Netzeif  
erfrischender Wassermelonen Salat mit  
Kresse

ca 1kg Trudtfleisch - grob würfeln  
~ 200g Feta - zerkrümeln  
50g Pinienkerne (Sonnentrockenkerne tun es auch) - ohne Öl anrösten

3 EL Olivenöl  
Saft von 1/2 Zitrone  
Saft ~ 1/2 Saftorange  
1 TL Honig  
etwas Citr. / Salz / Pfeffer  
Dressing würfen, mit Melone, Feta und  
Pinienkernen vermischen

2-3 Stiele Kresse - Blätter zerzupfen - unterheben

Guten Appetit