



Melone



Für ein aktives Leben - 

**Wussten Sie schon, dass Zuckermelonen etwas mehr Kalorien, dafür aber auch mehr Vitamine und Mineralstoffe liefern als Wassermelonen?**

### **Gut zu wissen:**

- Melonen sind sehr kalorienarm: ca. 50 kcal/100 g bei Zuckermelonen, bei Wassermelonen sogar nur die Hälfte.
- Aufgrund ihres hohen Wasser- und geringen Natriumgehalts spülen Melonen überschüssige Salze aus dem Körper, reinigen Nieren und Blut und regen die Verdauung an.
- Wassermelonen enthalten vor allem die Vitamine C und A, Zuckermelonen zusätzlich B-Vitamine, Beta-Karotin und Mineralstoffe wie Calcium und Kalium.
- Der rote Farbstoff Lycopin in der Wassermelone ist ein antioxidativer Radikalfänger und stärkt das Immunsystem.
- Aufgrund ihres geringen Zuckergehalts ist die Wassermelone auch für Diabetiker ein idealer Durstlöscher.

### **Wassermelonen-Smoothie**

Zutaten für 4 Portionen

600 g	Wassermelonen-Fruchtfleisch ohne Kerne
2 Becher	Naturjoghurt
250 ml	Milch
2 EL	flüssiger Honig
4 Kugeln	Vanilleeis

### **Zubereitung:**

Wassermelonen-Fruchtfleisch mit Joghurt, Milch und Honig pürieren. Anschließend das Vanilleeis hinzugeben und den Shake schaumig rühren. In Gläser füllen, mit Minze-Blättchen dekorieren und servieren.

#### **Tipp**

Reife Wassermelonen haben beim Klopfen einen satten, dunklen Ton, unreife Melonen klingen eher metallisch. Reife Zuckermelonen erkennt man vor allem an ihrem süßen, angenehmen Duft. Man kann auch aufgeschnittene Früchte kaufen, die dann jedoch innerhalb von drei Tagen verzehrt werden sollten.

### **training & coaching**

#### **toMotion Enduro-Fahrtechnik-Camp in Flims**

Verursacht dir der Gedanke an Touren in hochalpinem Gelände eine Gänsehaut? Dann komm am 17. und 18.9. mit uns nach Flims! Fahrtechniktraining inklusive...

Ausschreibung: [www.tomotion-gmbh.de/Training/Termine](http://www.tomotion-gmbh.de/Training/Termine)



Andrea Potratz  
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 160 94846129  
E-Mail: [a.potratz@tomotion-gmbh.de](mailto:a.potratz@tomotion-gmbh.de)

**to**  **otion**  
training & coaching