

WEIDER



**NÄHRWERTE
pro Portion:**

Brennwert	96 kcal
Kohlenhydrate	19,1 g
Eiweiß	3,1 g
Fett	0,4 g

L-CARNITINE MELONEN BOWL

ZUTATEN für 2 Portionen:

- 500 ml WEIDER L-Carnitine Water z.B. Sunny Orange
- 150 g Honigmelone
- 150 g Wassermelone
- 150 g Galiamelone
- 100 g Gurke
- 1 Limette
- 50 g Himbeeren

ZUBEREITUNG:

1. Aus dem Melonenfruchtfleisch und der Gurke mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen und in ein großes Gefäß geben (restliches Fruchtfleisch anderweitig verwenden).
2. Eine halbe Limette auspressen und die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Himbeeren und L-Carnitine Water zu den Melonenkugeln geben. 2 bis 4 Std. abgedeckt kalt stellen.



Instagram @barbell.i_kitchen