

VEGETARISCH, KÜHLEND, SCHNELL GEMACHT & SUPER LEICHT

MELONEN-FETA-SALAT MIT MINZE

Für 2 Personen | Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

ZUTATEN:

- 300 g Wassermelone (kernarm, in Würfeln)
- 100 g Feta (am besten aus Kuh- oder Schafsmilch, z. B. laktosefrei)
- ½ Gurke
- 1–2 Stängel frische Minze
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Rapsöl oder Olivenöl
- Schwarzer Pfeffer (optional)



ZUBEREITUNG:

1. Wassermelone, Feta & Gurke in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Minze fein hacken oder als Blätter hinzufügen.
3. Alles in einer Schüssel vorsichtig vermengen.
4. Mit Zitronensaft, Öl und (wenn gewünscht) etwas Pfeffer abschmecken.
5. **Kalt servieren** – perfekt für heiße Tage!

SERVIERTIPP:

Als Vorspeise, Beilage zum Grillen oder leichter Mittagssnack. Auch super **zum Mitnehmen ins Büro** oder Picknick!



WARUM GEEIGNET BEI MORBUS WILSON?

- Wassermelone und Gurke enthalten **praktisch kein Kupfer**.
- Feta ist **in Maßen gut verträglich** (Tierart beachten!)
- Frisch, hydratisierend, ohne versteckte Zusätze – **leberfreundlich & leicht**.