



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MELOENINFUSION



Ingrediënten (4 personen):

- 1 cavaillon
- 1 galea
- 1/4de watermeloen (niet te groot)
- stukje gemberwortel / enkele muntblaadjes



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Snij de cavailon en de galea in twee, verwijder de pitten en snij er met een pomme-parisiënnemesje bolletjes uit.
- Snij eveneens bolletjes uit de watermeloen met een pomme-parisiënnemesje.
- Vul een kan met koud water, doe de meloenbolletjes er in.
- Je kan eventueel een beetje gember en/of wat muntblaadjes toevoegen voor wat extra smaak.
- Laat het geheel 2u trekken in de koelkast zodat de smaak van de meloen in het water over gaat.
- Schenk uit en laat het smaken!