

## Gefüllte Honigmelone

Vegan, glutenfrei, laktosefrei

Für 2 Personen oder 2 Tage

Mit der Vorbereitung sollte schon am Vorabend begonnen werden.



1 Honigmelone

3 EL Chiasamen

250ml Mandelmilch

(Gewürze z.B. Vanille, Zimt, Tonka, Ingwer, Kardamom etc.)

Frisches gemischtes Obst

eine kleine Hand voll Mandeln

Nussmus (z.B. Haselnussmus oder Mandelmus)

Am Vorabend die Chiasamen mit den Gewürzen und der Mandelmilch verrühren und über Nacht einweichen.

Am nächsten Morgen die Honigmelone teilen und von den Kernen befreien und mit dem Chiapudding befüllen. Frisches Obst darauflegen, z.B. Beeren, Banane oder Mango. Mandeln grob hacken und darüber streuen. Am Schluss Nussmus darüber geben.

