

## Melonen-Gazpacho mit Spicy Granola

### Zutaten für 4 Portionen:

1 reife Netzmelone oder andere süße Melonensorte (ca. 1 kg mit Schale)  
1 EL Ahornsirup  
450 g Weihenstephan Skyr  
Salz, Kreuzkümmel

### Zutaten für das Granola:

75 g Cashewkerne  
100 g Haferflocken  
50 g Sonnenblumenkerne  
25 g Buchweizen oder Hanfsamen  
1 EL geröstetes Sesamöl  
1 EL Rapsöl  
2 EL Sojasauce  
1 TL Ahornsirup  
1/2 TL Currypulver

### Zubereitung:

1. Zuerst das Granola vorbereiten, dafür den Backofen auf 180° C vorheizen (keine Umluft). Cashewkerne grob hacken und in einer Schüssel mit allen anderen Zutaten mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und 15–20 Min. auf der mittleren Schiene goldgelb backen. Nach ca. 10 Min. Backzeit einmal umrühren. Das fertige Granola vollständig auskühlen lassen, erst dann zur Aufbewahrung in Schraubgläser füllen bzw. luftdicht verpacken.
2. Die Melone halbieren, die Kerne mit einem Esslöffel herauskratzen. Das Fruchtfleisch der einen Hälfte aus der Schale löffeln und direkt in einen Mixbecher oder einen Mixer geben (etwa 300 g netto). Restliche Melone in schmale Spalten schneiden. Ahornsirup und Skyr mit in den Mixbecher geben, mit einer Prise Salz und Kreuzkümmel würzen, fein mixen.
3. Melonen-Gazpacho auf Gläser verteilen, mit Melonenschnitzen und Spicy Granola garnieren und mit dem restlichen Granola und Melonenspalten zum Snacken servieren.

### Tipp

Der Melonen-Gazpacho eignet sich sehr gut als pikante Zwischenmahlzeit – oder in einer süßen Variante auch als gesundes Dessert. Dafür den Gazpacho nur ganz zart salzen, den Kreuzkümmel durch eine Prise Zimt ersetzen und mit einem süßen Granola bestreuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten + Backzeit  
Niveau: einfach