

Obstsalat bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

1 mittelgroße Apfel, 1 kleine Mango, 1 Nektarine, 1 mittelgroße Pfirsich, 1 mittelgroße Orange, 1 Kiwi, 1 Banane, 100 gr Erdbeeren, 3 Esslöffel Zitronensaft, 3 Esslöffel Orangensaft, 30 gr Zucker, 30 gr geröstete gehackte Mandeln.

Die Vorbereitungen:

- Apfel schälen, vierteln und entkernen
- Mango schälen, halbieren und Fruchtfleisch vom Stein lösen
- Pfirsich und Nektarine waschen, abtrocknen, halbieren und entsteinen
- Orange schälen und in Spalten teilen
- Kiwi und Banane schälen
- Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen und entstielen

Die Zubereitung:

Das Obst in kleine Stücke (die Bananen in Scheiben) schneiden. Dann alles mit dem Zitronen-, dem Orangensaft und dem Zucker vermengen.

Den Obstsalat in eine Glasschale füllen und mit den gerösteten gehackten Mandeln bestreuen.

Alternative: Anstatt des Orangensaftes kann man auch Orangenlikör verwenden.

Kcal p. P.:132/kj:552

Kh:22g

F:3g

E:2g