



Einfacher Obstsalat

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Weintrauben, dunkel	250 g
Bananen	1 St.
Ananas	0.5 St.
Kiwi	2 St.
Pfirsiche	4 St.
Zitronen	1 St.
Honig	1 TL

Zubereitung

1. Obst waschen. Trauben halbieren, Banane schälen und in Scheiben schneiden. Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen und würfeln. Kiwis schälen und ebenfalls würfeln. Pfirsiche halbieren, Kern entfernen und in Spalten schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. 2 Pfirsiche in ein hohes Gefäß geben. Honig und 2 EL Zitronensaft zugeben und pürieren.
3. In einer Schüssel Obst mit dem Pfirsichpüree vermengen. Obstsalat nach Belieben süßen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst jegliches Obst in den Obstsalat mischen. Wie wäre es mit frischen Heidelbeeren oder Mango? Auch Minze passt sehr gut in den Obstsalat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	244 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	1 g