



Fruchtspieße mit Ingwer-Joghurt-Dip



Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Ingwer, frisch	40 g
Bio Zitronen	2 St.
Zucker	75 g
Erdbeeren	200 g
Aprikosen, frisch	2 St.
Kirschen, frisch	150 g
Pflaumen	2 St.
Honigmelone	150 g
Basilikum, frisch	10 g
Joghurt, natur	300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitronen halbieren und Saft auspressen. In einem Topf Zucker mit 50 ml Zitronensaft und 2 EL Wasser auf höchster Stufe aufkochen und ca. 2 Min. auf mittlerer Stufe kochen. Ingwerscheiben hinzugeben. Sirup abkühlen lassen.
2. Erdbeeren waschen und den Strunk entfernen. Aprikosen, Kirschen und Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Aprikosen und Pflaumen in Viertel schneiden. Melone halbieren, Kerne mithilfe eines Löffels herauskratzen und in Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen.
3. Früchte abwechselnd mit Basilikumblättern auf Holzspieße ziehen, mit übrigem Zitronensaft beträufeln und kühlen. Inzwischen in einer Schüssel Joghurt mit Ingwersirup verrühren. Fruchtspieße mit Ingwer-Joghurt-Dip servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	238 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	2 g