



Winterlicher Obstsalat

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	1 St.
Birnen	1 St.
Kiwi	2 St.
Bananen	1 St.
Clementine	2 St.
Granatapfel	1 St.
Orangen	2 St.
Minze, frisch	20 g
Brauner Zucker	1 EL
Zimt	0.25 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel

1. Apfel und Birne waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Kiwis schälen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Clementinen schälen und Schnitze voneinander trennen. Granatapfel halbieren und durch Klopfen mit einem Löffel auf die Schale Kerne lösen. Orangen halbieren und Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln und grob hacken.
2. In einer Schüssel Orangensaft mit Zucker und Zimt verrühren. Obst und Minze zugeben und vermengen. Winterlichen Obstsalat servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	244 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	1 g