



Obstsalat-Würfel mit fruchtigem Dressing

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Portion: 1410 kJ, 337 kcal, 73,7 g Kohlenhydrate, 4,23 g Eiweiß, 1,24 g Fett, 6,79 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

vegan

Kalorien
arm

Laktose
frei

veggie

Zubereitung

Obstsalat muss nicht immer nur in einer Schüssel serviert werden. Wie wäre es mit einem Salat, den du zu einem großen Würfel zusammenbasteln kannst? Neben Melone, Banane und Co. glänzt unser Obstsalat mit einem super fruchtigen Dressing mit Zimt. Klingt lecker? Ist es auch!

Step 1:

Zuerst rührst du aus Limettensaft und -Abrieb, Birnensaft, Zucker und Zimt ein Obstsalat-Dressing zusammen.

Step 2:

Jetzt schälst du die verschiedenen Früchte und schneidest das Obst in möglichst exakt gleichgroße Würfel.

Step 3:

Nun legst du vier gleichgroße Quader aus den Obstsorten und beträufelst den Obstsalat mit dem Dressing.

Zutaten

Menge

1/2	Limette
80 ml	Birnensaft
1 EL	Rohrzucker
1 Prise	Zimt
1/8	Wassermelone
3	Bananen
1/4	Galliamelone
3	Kiwis
1/2	Ananas

Du kannst das Obst für den Obstsalat natürlich auch in normale Stücke schneiden und in einer Schüssel servieren.