



Obstsalat aus dem Ofen



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min. + 15 Min. Backzeit

pro Portion: 2107 kJ, 503 kcal, 43,1 g Kohlenhydrate, 9,72 g Eiweiß, 32,1 g Fett, 0,25 mg Cholesterin, 9,97 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €



Zubereitung

Wenn die Tage wieder kälter und dunkler werden, hat man oft nicht mehr so große Lust auf jede Menge Obst - obwohl unser Körper gerade jetzt jede Menge Vitamine braucht um sich gegen fiese Erkältungsviren zu wehren. Wir schaffen Abhilfe: Mit unserem warmen Obstsalat bekommst du definitiv wieder Lust auf frisches Obst - trotz kühler Temperaturen. Pluspunkt: Was den Obstsalat noch leckerer macht, ist ein süßes Topping aus Schokolade und Haselnüssen. Besser geht es nicht, oder?

Step 1:

Zuerst heizt du den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor.

Step 2:

Dann die Kiwis und Bananen schälen und in mundgerechte Stück schneiden. Den Apfel und die Birne entkernen und in dünne Spalten schneiden.

Step 3:

Die Früchte in eine Auflaufform geben und mit dem Saft der Zitrone, dem Zimt und dem braunen Zucker vermischen.

Step 4:

Schokolade fein hacken und zusammen mit den Haselnüssen über dem Obstsalat verteilen. Den Obstsalat für 15 Minuten im Backofen überbacken, bis die Schokolade geschmolzen ist.

Zutaten

Menge

3	Kiwis
2	Bananen
1	Apfel
1	Birne
1/2	Zitrone
1 Prise	Zimt
2 EL	brauner Zucker
100 g	dunkle Schokolade
150 g	gehackte Haselnüsse