Rezept

Obstsalat mit Honig-Joghurt

Ein Rezept von Obstsalat mit Honig-Joghurt, am 06.05.2024

Zutaten

4 EL	Zitronensaft
2	Bananen
2	Orangen
150 g	blaue Weintrauben und/oder Erdbeeren (je nach Jahreszeit)
3 EL	flüssiger Honig
2	säuerliche rote Äpfel
2	Kiwis
300 g	Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 20 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Zitronensaft und 1 EL Honig in einer Schüssel verrühren. Bananen schälen, schräg in Scheiben schneiden und in die Schüssel geben. Äpfel waschen, abtrocknen, längs vierteln, entkernen und quer in Stücke schneiden. Mit den Bananen im Zitronensaft wenden.

2. Orangen samt der weißen Haut schälen, vierteln und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden oder in Filets teilen. Kiwis schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Trauben waschen und halbieren. Erdbeeren waschen und entkelchen. Alles vorsichtig in der Marinade wenden. Joghurt verrühren, mit dem übrigen Honig beträufeln und zum Obstsalat servieren.