Rezept

Obstsalat mit Joghurt-Sahne

Ein Rezept von Obstsalat mit Joghurt-Sahne, am 04.05.2024

Zutaten

- **1** Charentais-Melone
- **50 g** Pinienkerne
- **1 Becher** Sahne (200 ml)
- **1 Becher** Vanillejoghurt (150 g)
- **500 g** weiches Obst der Saison
- **2 EL** Kokosflocken
- **1 Päckchen** Vanillezucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Die Melone einmal teilen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Eislöffel so herausschaben, dass die Schale dabei nicht zerstört wird. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.

2. Das restliche Obst gut waschen und entsprechend kleinschneiden. Alles Obst in einer großen Schüssel gut durchmischen und in den Melonenschalen anrichten. Was nicht mehr reinpasst, kommt in kleine Schalen.

3. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz rösten, Kokosflocken für ein paar Sekunden zugeben. Beides gleichmäßig über dem Obstsalat verteilen.

4. Für die Joghurt-Sahne die Sahne zusammen mit dem Vanillezucker mit dem Handrührgerät steif schlagen. Vanillejoghurt gut durchrühren und kurz bevor die Sahne richtig steif wird, langsam einfließen lassen. Zum Obstsalat servieren.