Rezept

Apfel-Birnen-Salat mit Nusssauce

Ein Rezept von Apfel-Birnen-Salat mit Nusssauce, am 12.10.2024

Zutaten

- **2** säuerliche Äpfel
- **1 EL** Mandel- oder Haselnussmus (gibt es im Reformhaus und im Bio-Laden)
- **1 1/2 EL** Zitronensaft
- **2** saftige Birnen
- **2 EL** Schmand oder fester Joghurt
- **1 EL** Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Die Äpfel und die Birnen vierteln und die Kerngehäuse herausschneiden. Die Viertel schälen und in dünne Scheiben schneiden.

---

2. Mandel- oder Haselnussmus, Schmand oder Joghurt, Zucker und Zitronensaft in einer Schüssel mit dem Schneebesen kräftig durchrühren. Obst untermischen. Ein Löffelchen probieren. Wenn der Salat noch Zucker oder Zitronensaft braucht, gleich nachwürzen, dann servieren.