Rezept

Avocado-Frucht-Salat

Ein Rezept von Avocado-Frucht-Salat, am 12.06.2025

Zutaten

Für den Salat

- **2** Avocados
- **150 g** kernlose rote Weintrauben
- **400 g** gemischte Beeren (z. B. Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren)
- **¼** Ananas
- **400 g** kernarme Wassermelone

Für das Dressing

- **1** Bio-Limette
- **2 EL** Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 750 kcal, 47 g F, 8 g EW, 76 g KH

Zubereitung

1. Die Avocados halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Ananas schälen, dabei auch die dunklen »Augen« herausschneiden. Den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.

2. Die Weintrauben waschen und halbieren. Die Wassermelone schälen, eventuelle Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Stücke schneiden. Beeren verlesen, behutsam waschen, abtropfen lassen, eventuell putzen und halbieren.

3. Die Limette heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Limettenschale, Limettensaft und Honig in einer Schale verrühren.

4. Die Avocadowürfel auf die Gläser verteilen. Dann nacheinander Ananas, Trauben, Melone und Beeren daraufschichten. Das Dressing darüberträufeln und die Gläser verschließen. Zum Servieren jede Portion auf einen Teller stürzen und durchmischen oder direkt aus dem Glas genießen.