

Rezept

Exotischer Obstsalat mit Avocado

Ein Rezept von Exotischer Obstsalat mit Avocado, am 17.04.2024

Zutaten

4 TL Kokosraspel	4 Passionsfrüchte
2 EL flüssiger Honig	1 kleine, reife Mango
300 g reife Papaya	2 kleine Avocados
1 Banane	100 g Physalis
200 g griech. Joghurt (10 % Fett)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 23 g F, 5 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtfleisch samt Kernen aus der Schale lösen und in einen hohen Rührbecher geben. Den Honig hinzufügen, alles mit dem Stabmixer kurz pürieren und durch ein Sieb in eine Schüssel streichen.
2. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein und dann in Scheiben schneiden. Die Papaya schälen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen, Fruchtfleisch ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Avocados halbieren, Kerne und Schalen entfernen, die Hälften quer in Scheiben schneiden. Die Banane schälen und schräg in Scheiben schneiden. Die Physalis aus der Hülle lösen und halbieren. Das Obst vorsichtig mit der Sauce mischen.
3. Zum Servieren den Obstsalat auf Schalen verteilen, den Joghurt locker daraufsetzen und jeweils mit 1 TL Kokosraspeln bestreuen.