

Rezept

Exotischer Obstsalat mit Kokos-Limetten-Joghurt

Ein Rezept von Exotischer Obstsalat mit Kokos-Limetten-Joghurt, am 19.04.2024

Zutaten

3	Mandarinen	1	Papaya
300 g	Ananasfruchtfleisch	50 ml	Orangensaft
5 EL	Limettensaft		Honig
300 g	griechischer bzw. türkischer Joghurt (10 % Fett)	50 g	Kokoscreme

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Die Mandarinen schälen, in die einzelnen Segmente teilen und diese jeweils quer teilen. Die Papaya schälen, halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Das Ananasfruchtfleisch ebenfalls würfeln.
2. Alle vorbereiteten Früchte vermischen, den Orangensaft und 1 EL Limettensaft dazugeben und mit etwas Honig abschmecken.
3. Joghurt mit Kokoscreme und 4 EL Limettensaft in einen Mixbecher geben und glatt pürieren. Die Creme nach Belieben mit Honig süßlich abschmecken. Den Kokos-Limetten-Joghurt auf vier tiefe Teller verteilen und das Obst darauf anrichten.