

Rezept

FrISCHE Früchte mit Supercrunch

Ein Rezept von FrISCHE Früchte mit Supercrunch, am 24.06.2026

Zutaten

2 Pfirsiche (oder 6 Aprikosen oder 1 kleine Mango)	300 g Wassermelone
3 EL Sanddornsaft	125 g Brombeeren (oder andere dunkle Beeren)
100 g Sojajoghurt (oder Nussmilch)	1 - 2 TL Kokosblütenzucker
2 Stängel Zitronenmelisse	1 Prise Zimtpulver
	3 - 4 EL Granola (Bioladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Würfel schneiden. Melone schälen, die Kerne mit einem spitzen Messer entfernen und das Fruchtfleisch groß würfeln. Die Brombeeren, nur wenn nötig, ebenfalls waschen und kurz abtropfen lassen. 2 EL Brombeeren mit Sanddornsaft, Kokosblütenzucker und Sojajoghurt mit einem Pürierstab pürieren und mit Zimtpulver würzen.
2. Den Sojajoghurt-Mix auf zwei Schalen verteilen. Die Früchte ebenfalls in die Schalen geben. Die Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und über die Früchte streuen. Granola über die Früchte streuen und den Fruchtsalat sofort servieren, damit das Granola knusprig bleibt.