

Rezept

# Obstsalat mit Joghurt-Sahne

Ein Rezept von Obstsalat mit Joghurt-Sahne, am 16.03.2025

## Zutaten

<b>1</b> Charentais-Melone	<b>500 g</b> weiches Obst der Saison
<b>50 g</b> Pinienkerne	<b>2 EL</b> Kokosflocken
<b>1 Becher</b> Sahne (200 ml)	<b>1 Päckchen</b> Vanillezucker
<b>1 Becher</b> Vanillejoghurt (150 g)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

## Zubereitung

1. Die Melone einmal teilen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Eislöffel so herausschaben, dass die Schale dabei nicht zerstört wird. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.

---

2. Das restliche Obst gut waschen und entsprechend kleinschneiden. Alles Obst in einer großen Schüssel gut durchmischen und in den Melonenschalen anrichten. Was nicht mehr reinpasst, kommt in kleine Schalen.

---

3. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz rösten, Kokosflocken für ein paar Sekunden zugeben. Beides gleichmäßig über dem Obstsalat verteilen.

---

4. Für die Joghurt-Sahne die Sahne zusammen mit dem Vanillezucker mit dem Handrührgerät steif schlagen. Vanillejoghurt gut durchrühren und kurz bevor die Sahne richtig steif wird, langsam einfließen lassen. Zum Obstsalat servieren.