

Rezept

Süßer Reis-Obst-Salat

Ein Rezept von Süßer Reis-Obst-Salat, am 09.06.2026

Zutaten

150 g vorgearter Reis für die Mikrowelle
(ersatzweise 10-Minuten-Reis im Kochbeutel)

250 g gemischte Früchte (z. B. Pfirsiche, Aprikosen,
Melonen)

200 g Sojajoghurt Vanille

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsangabe in der Mikrowelle oder in einem Topf garen. Dann in eine Schüssel geben und mit einer Gabel auflockern.

2. Die Früchte nach Bedarf waschen, schälen, entsteinen oder entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Reis, Früchte und Sojajoghurt miteinander vermischen.