

Rezept

# Süßer Reis-Obst-Salat

Ein Rezept von Süßer Reis-Obst-Salat, am 19.04.2024

## 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.