

# Bunter Sommerfruchtsalat



## Zutaten für 4 Personen



1 Apfel



250 g Erdbeeren



125 g Blaubeeren



2 Kiwis



2 Nektarinen



2 EL Zitronensaft aus einer  
 frischen Zitrone



3 EL Mandeln (gestiftet)



Minze/Melisse  
 zum Garnieren

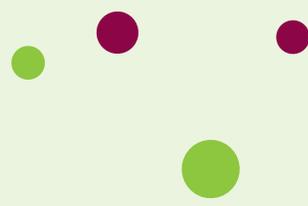


## Küchenwerkzeuge ⌚ Zeit 15 min

- Große Schüssel
- Zitronenpresse
- Küchenmesser
- Löffel
- Schneidebrett
- Pfanne

### \* Variation

Am besten Obst der Saison wählen.  
 Kleingeschnittene Melisse oder  
 Minze direkt in den Salat geben.



[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.diekuechenpartie.de](http://www.diekuechenpartie.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
 des Deutschen Bundestages



## Bunter Sommerfruchtsalat



### Zubereitung für 4 Personen

- 1** Obst waschen, putzen und ggf. in etwa gleich große Stückchen schneiden. Alles in eine große Schüssel geben.
- 2** Pfanne aufheizen, Mandeln darin ohne Fett anrösten und zu den Früchten geben.
- 3** Zitrone halbieren, auspressen und 2 EL des Saftes über den Fruchtsalat geben und vermengen.
- 4** Nach Belieben mit Minze oder Melisse garniert servieren.



### Tipps + Tricks

- Zitronensaft verhindert das schnelle Braunwerden von angeschnittenem Obst.

### Eigene Notizen

---

---

---

---

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages