

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.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



plattform
ernährung und
bewegung e.v.

www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

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

zusammenleckerkochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages