Obstsalat mit Limetten-Honigsoße

Dessert » Obst-Salate

Zutaten (6-8 Personen)

» 1 Dose Litschi(s)
» 1/2 Melone
» 1 Mango
» 1/2 Ananas
» 3 Kiwi(s)
» 5 EL Limettensaft
» 3-4 EL Honig

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Litschis auf einem Sieb abtropfen lassen. Melone in Spalten schneiden, das Fruchtfleisch von der Schale schneiden und die Kerne entfernen. Melone in Stücke schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden und in Würfel schneiden. Von der Ananas den Strunk entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale schneiden und würfeln (Schale aufbewahren). Kiwis schälen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

2. Limettensaft mit Honig verrühren. Alle Früchte mischen und mit der Limetten-Honigsoße vermengen. Den Obstsalat nach Belieben in ausgehöhlten Ananashälften anrichten.

Nährwerte: 150kcal/E1g/F1g/KH33g pro Portion

angelegt am: 15.03.2005 Rezept-Nr: 1695

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke