

Obstsalat mit Joghurt-Honigsoße

Dessert » Obst-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 3 Orange(n)
- » 2 Kiwi(s)
- » 1 Banane(n)
- » 1 Apfel/Äpfel
- » 1 Pk. Vanillinzucker
- » 1/2 Bd. Minze
- » 125g Schlagsahne
- » 150g Joghurt (natur)
- » 2 EL Honig

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

bis 5€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Unbehandelte Orange in feine Scheiben schneiden. Restliche Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangenfilets aus den Trennhäuten ausschneiden. Orangenhäute ausdrücken und den Saft dabei auffangen.

2. Kiwis und Banane in Scheiben schneiden. Apfel vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Orangensaft und Vanillinzucker vermengen. Obst mischen und mit Orangensaft beträufeln.

3. Minzeblättchen in Streifen schneiden. Sahne steif schlagen. Joghurt und Honig verrühren. Sahne und Minze unterrühren. Dessertteller mit je zwei Orangenscheiben auslegen. Obstsalat darauf anrichten. Joghurt-Honigsoße darauf geben und servieren.

Nährwerte: 300kcal/E5g/F11g/KH42g pro Portion

angelegt am: 21.10.2003

Rezept-Nr: 629

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