

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
505 kcal

KOHLENHYDRATE
47,3 g

FETT
27,2 g

EIWEISS
13,5 g

BALLASTSTOFFE
10,6 g

Apfel-Kiwisalat mit Joghurt & Walnüssen

Zubereitung (15 Min.)

1. Orange und Kiwi schälen und in Stücke schneiden.
2. Apfel waschen, entkernen, entstielen und ebenfalls in Stücke schneiden.
3. Obst in eine Schale geben und vermischen.
4. Den Joghurt in eine Schale geben, mit dem Zitronensaft cremig rühren und über das Obst geben.
5. Gehackte Walnüsse verteilen, nach Geschmack mit Zimt würzen und alles mit Haselnussmus beträufeln.
6. Minzblättchen darüber verteilen und servieren.

Zutaten

- 1 Orange, klein (ca. 130 g)
- 1 Kiwi (ca. 90 g)
- 1 Apfel, grün (ca. 135 g)
- 150 g Joghurt 3,5 % Fett
- 1 EL Zitronenfruchtsaft
- 2 EL Walnüsse, gehackt
- 1 TL Haselnussmus
- Zimt
- Minze, frisch

Tipp! Probiere den Obstsalat doch auch mal mit einer pflanzlichen Joghurtalternative auf Hafer-, Soja-, Mandel-, Cashewkern- oder Kokosmilchbasis.