

Theresa Knipschild

Freitag, 24. Juni 2022

Obstsalat

Pro Portion ungefähr 250g Obstsalat (Für 4 Personen)

Zutaten:

1 Apfel (ca. 100g)

1 Pfirsich (ca. 100g)

200g Erdbeeren

200g Weintrauben (kernlos)

100g Blaubeeren

50g Himbeeren

50g Brombeeren



(Alle Obstsorten gewaschen) Obst nach Belieben und Saison

Zusätzlich:

1EL Olivenöl (am besten hochwertiges natives Olivenöl, kaltgepresst)

wer mag: etwas Abrieb einer viertel Muskatnuss oder Tonkabohne

Zubereitung:

1. Apfel schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Pfirsich ebenfalls in gleichmäßige Stücke schneiden.
2. Erdbeeren putzen, halbieren oder je nach Größe vierteln. Weintrauben halbieren.
3. Obst mischen und vorsichtig mischen. Olivenöl hinzugeben und Muskatnuss, mit dem Obst mischen. Die Beeren zum Schluss vorsichtig unterheben.