OBSTSALAT

ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN)

1 Banane, in Scheiben geschnitten
2 Kiwi, in Scheiben geschnitten
100 g kernlose Trauben, halbiert
1 säuerlicher Apfel, ungeschält und in kleine Würfel geschnitten
4 EL Sanddornsaft
2 ½ EL Honig
2 EL Sonnenblumenkerne
1 EL Kokosflocken
100 g Naturjoghurt (1,5% Fett)

SO GEHT‘S

Früchte und Sanddornsaft in einer großen Schüssel vermengen.

2 Esslöffel Honig in einer Pfanne aufschäumen lassen. Sonnenblumenkerne und Kokosflocken unterrühren. Vom Feuer nehmen, etwas abkühlen lassen und unter den Fruchtsaft mischen.

1 Joghurt mit 1 Teelöffel Honig verrühren und über die Früchte geben.

Rezept-Quelle: Spitzbart, M., Kieferle,R., Tröbs,M.: Fit Fo
Bild-Quelle: www.istockphoto.com