

Gemischter Früchtesalat - Alle BG

Der ideale Start in einen heißen Sommertag !

Zutaten:

- 1 Birne oder Apfel
- 2 EL Wasser
- 1 kleine Scheibe Wassermelone
- 1 Nektarine
- 1 Aprikose
- 1 kleine Handvoll Heidelbeeren
- Saft einer halben Limette
- 1 TL Ahornsirup
- 1 kleine Handvoll Nüsse und/oder Saaten wie z. B. Mandeln, Walnüsse, Kürbiskerne, Leinsamen etc.

Zubereitung:

Birne waschen und in kleine Würfel schneiden. Mit 2 EL Wasser in einem Topf erhitzen und etwa 5 Minuten andünsten. In der Zwischenzeit alle anderen Fruchtarten waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Alles in einen Teller geben. Ahornsirup und Limettensaft miteinander vermischen und über die Früchtemischung geben, alles gut vermengen. Die noch heiße Birne über den gemischten Früchtesalat geben und ebenfalls untermischen. Zum Schluß die Heidelbeeren und den Nuss/Saaten Mix darüber streuen.

