

## Obstsalat mit Ahornsirupdressing - Alle BG

Das Obst kann auf die Blutgruppe abgestimmt werden. Es gibt eine Vielzahl von Früchten die für Alle sehr gut geeignet sind. Der Ahornsirup hebt den Geschmack der Früchte und wirkt wie ein Geschmacksverstärker.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1/2 Grapefruit
- 1/2 Zitrone
- 1 El Ahornsirup
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 3 Feigen
- 1 Granatapfel (nicht für BG B+AB)
- 3 Pflaumen
- 1 Kaki
- 1 Grapefruit z. B. Sorte Sweetie
- 300 g Trauben, kernlos
- Walnüsse
- [Vanillepulver](#)

Zubereitung:

Obst waschen und klein schneiden. Saft einer halben Grapefruit und einer halben Zitrone mischen, mit Ahornsirup und Vanillemark verrühren und über das Obst geben. Alles gut miteinander vermischen. Nüsse kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten und über den Obstsalat geben.

