

Obstsalat mit Crunch



Jeden Tag Nachtisch? Mit unserem Obstsalat kein Problem! Auch diese crunchy Version wird nicht auf dem Süßigkeiten-Konto verbucht.

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 2 EL Rosinen
- 2 Limetten
- 1 EL Honig
- 1 Banane
- 2 Äpfel
- 800 g Obst der Saison (Erdbeeren, Mirabellen, Pfirsich, Pflaumen, Birnen, Orangen ...)
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 1 TL Butter
- 1 TL Zucker

Auf einen Blick

- Nachspeise**
- Zeit: 30 Minuten**
Mit Kind: 30 Minuten
- Allergene: Milch**

So geht's

1. Rosinen in 2 EL Wasser einweichen.
2. Limetten auspressen und mit Honig in einer großen Schüssel verrühren.
3. Banane, Äpfel und das Obst der Saison waschen, putzen, gegebenenfalls schälen und gleichmäßig in mundgerechte Stücke schneiden. In die Schüssel geben und mit dem Limetten-Honig-Saft vermischen.
4. Sonnenblumenkerne trocken in einer Pfanne leicht anrösten, bis sie gut duften und etwas Farbe haben, dann Butter und Zucker dazu geben, umrühren bis es geschmolzen ist, auf einen Teller geben und kurz auskühlen lassen.
5. Rosinen unter den Obstsalat ziehen und die Sonnenblumenkerne als Dekoration oben drüber geben.

Die Sonnenblumenkerne lassen sich sehr gut durch Haselnüsse, Mandeln oder Sesam austauschen.