



Obstsalat

Zutaten für 1 Person

	Zitrone nach Belieben
1/2	Apfel
1/2	Kiwi
1/2	Banane
1/2	Birne
1/2	Nektarine
25 g	Trauben, kernlos
25 g	Heidelbeeren
1.5	Erdbeeren
1	nach beliebigen flüssiger Süßstoff

Nährwerte pro Person

Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	kcal	BE
50 g	3 g	1 g	234	4,2

Deshalb ist das gut für dich

Die Empfehlung Nimm 5 am Tag Obst und Gemüse wird mit dieser Zwischenmahlzeit, was den Obstanteil angeht schon abgedeckt.

Zubereitungstipp

Man kann auch jedes andere Obst nehmen. Am besten immer das, was gerade Saison hat.

Zubereitung

10^{min}

1. Das Obst waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Nach Bedarf etwas Süßstoff und Zitronensaft darüber geben.
3. Anschließen für ca. eine halbe Stunde ziehen lassen.

