exotischer Obstsalat
im
VANILLESUD
LASS MAL
kochen
WWW.JRK-BAYERN.DE
LECKER

exotischer Obstsalat

im Vanillesud

glutenfrei,
laktosefrei,
vegetarisch,
low carb

1. Das vorbereitete Obst in eine Schüssel geben. Das Mark der Vanilleschote sowie die Schote selbst in einen Topf zu dem Apfelsaft und Wasser geben und 10 Minuten kochen lassen.
2. Mit Honig abschmecken und anschließend über das Obst geben. Alles gut durchmengen und abschmecken.
3. Honig in einem kleinen Topf erhitzen, Tonkabohne und Mandeln hinzugeben und karamellisieren. Auf ein Blech streichen und erkalten lassen.
4. Den Obstsalat entweder in der großen Schüssel oder in Portionsschälchen anrichten und mit dem Mandelcrunch garnieren.

Guten Appetit.

Für 4 Personen

200 g	Apfel, gewaschen, entkernt, gewürfelt
150 ml	Birne, gewaschen, entkernt, gewürfelt
100 g	Banane, geschält, halbiert in Scheiben geschnitten
100 g	Granatapfel, von Kernen befreit
100 g	Mango, entkernt, gewürfelt
100 g	Trauben, grün, gewaschen, halbiert
100 g	Trauben, rot, gewaschen, halbiert

für den sud

1	Vanilleschote, halbiert, das Mark rausgekratzt
50 ml	Apfelsaft
100ml	Wasser
25 g	Honig
50 g	Mandeln, blanchiert, in Scheiben
15 g	Honig, flüssig
5 g	Tonkabohne, gemahlen

Empfehlung:

Obstsalat schmeckt auch jedem Kind.
Hier verstecken sich ganz viele Vitamine und
er ist eine super erfrischende Süßigkeit.

Tipp:

Am besten gleich eine größere Menge zubereiten und gleich ein paar Portionen in kleine Schraubgläser oder Dosen abfüllen. So hat man immer einen frischen Snack zuhause.