

Obstsalat mit Minze, Limettensaft und Pistazien

Zutaten für 1 Portion



Menge	Zutaten	kcal'	KH'	EW'	F'	Bst'
		g	g	g	g	g
25 Gramm	Heidelbeere roh	12	2	0,2	0	1,2
25 Gramm	Erdbeere roh	9	1	0,2	0	0,5
25 Gramm	Kiwi roh	16	2	0,3	0	1,0
25 Gramm	Orange roh	12	2	0,3	0	0,6
25 Gramm	Weintraube rot roh	18	4	0,2	0	0,4
5 Gramm	Limette roh	2	0	0,0	0	0,1
5 Gramm	Pistazie roh ^{27.4}	30	1	1,0	3	0,5
	Minze, Erythrit					
	Gesamt	99	12	2,1	3	4,2

Zubereitung:

1. Beeren und Trauben waschen und abtrocknen lassen, bei Erdbeeren die Stielansätze entfernen. Orangen und Kiwi waschen und schälen, alles in Würfeln oder in Scheiben schneiden.
2. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und klein hacken. Mit Limettensaft vermischen, Erythrit nach Geschmack dazu geben und alles gut vermengen.
3. Die geschnittenen Früchte in eine Schale geben und das Limetten-Dressing hinzufügen und gut vermengen. Mit gehackten Pistazien toppen. 10-20 Minuten durchziehen lassen.

relevante Zusatzstoffe/Allergene

Pistazien (27), Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse (4)