

Salat Rezepte

Amerikanischer Obstsalat

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Nachtisch, Dessert, Nachspeisen, Amerika, USA

250 g Erdbeeren	3	Scheiben Ananas
1 Apfelsine	50 g	Walnusskerne
1 Grapefruit		Zucker nach Geschmack
2 Bananen	2	Gläser Weißwein
50 g Kirschen	1 Pack.	Rum Gross

Erdbeeren waschen und entstielen. Abtropfen lassen, halbieren oder vierteln. Apfelsinen und Grapefruit quer halbieren. Fruchtfleisch vorsichtig auslösen und würfeln.

Bananenschalen längst schlitzten. Frucht rausnehmen, in Scheiben schneiden. Kirschen waschen, entsteinen. Ananas würfeln. Walnusskerne grob hacken.

Alles miteinander mischen. Mit Zitronensaft begießen. Noch mal mischen.

Nach Geschmack zuckern. Mit Weißwein und Rum Begießen. 30 Minuten stehen lassen.

In Apfelsinen ,Grapefruit- und Bananenschalen füllen und servieren.

Pro Person: 280 Kalorien

Beilagen: Vanille-Schlagsahne und Löffelbiskuits.