

Bunter Obstsalat.

 **15 Min.**

Vorbereitung

 **15 Min.**

Gesamtzeit

 **leicht**

Aufwand

Zutaten (4 Portionen):

- Orange
- Birne
- Apfel
- TL Zitronensaft
- g frische Ananas
- Kiwi
- TL Ahornsirup (z.B. Naturgut)
- g Mandeln gehackt

Zubereitung:

- 1** Als erstes schälst Du die Orange mit einem Messer so, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Jetzt mit dem Messer die einzelnen Filets zwischen den Trennhäuten der Orange heraustrennen. Dabei austretenden Saft auffangen. Orangenfilets in Stücke schneiden.
- 2** Die Birne und den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln, damit die Stücke nicht braun werden.
- 3** Die Ananas schälen, den Strunk ausschneiden und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Wie du die Ananas ganz einfach klein bekommst, kannst du [hier](#) sehen. Die Kiwis schälen und klein würfeln. Alle Obststücke in einer Schüssel mischen.
- 4** Für das Dressing Ahornsirup mit dem aufgefangenen Orangensaft und übrigem Zitronensaft verrühren und unter den Obstsalat mischen.
- 5** Für Extra-Aroma gibst Du die Mandeln in eine Pfanne ohne Fett und röstest sie unter Wenden an, bis sie beginnen zu duften. Sofort rausnehmen – sonst verbrennen sie schnell und werden bitter. Erst kurz vor dem Servieren über den Obstsalat streuen. So bleiben sie schön knackig.

Tipp: Das Obst kannst Du natürlich je nach Geschmack und Vorrat austauschen – einfach darauf achten, dass die Menge gleich bleibt. Auch TK-Obst oder Obst aus der Dose oder aus dem Glas sind eine gute Alternative.