

Exotischer Fruchtsalat mit Joghurt und Pinienkernen

Rezept für 4 Portionen
Dauer: ca. 30 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Bienenhonig	4 Esslöffel
Natur-Joghurt / Naturjoghurt	400 g
Mango	1 Stk.
Kiwis	2 Stk.
Pinienkerne	4 Esslöffel
Wassermelone	250 g
Limetten / Limonen	1 Stk.
Physalis	8 Stk.

Zubereitung:

Die Wassermelone schälen, das Fruchtfleisch nach Belieben entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kiwis schälen, der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Vom Fruchtfleisch 4 Spalten abschneiden und für die Deko beiseite legen, den Rest in Stücke schneiden.

Die Hüllen der Physalis entfernen, die Früchte waschen und trocken tupfen. Den Joghurt mit dem Honig glatt rühren. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die klein geschnittenen Früchte mit dem Limettensaft mischen und auf Gläser oder Schälchen verteilen. Den Joghurt daraufgeben und die Physalis darauf anrichten. Mit den gerösteten Pinienkernen bestreut und mit den Mangospalten garniert servieren.

Quelle: Frühstück und Brunch

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-2133-Exotischer-Fruchtsalat-mit-Joghurt-und-Pinienkernen.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at