

# Bunter Obstsalat

Früchte gibt es in allen Formen und Farben – und alle schmecken anders. Sie sehen nicht nur lecker aus, sondern sind auch sehr gesund und sorgen dafür, dass du nicht krank wirst. Du kannst sie einfach so essen oder zu einem fruchtig-frischen Obstsalat vermischen. Du kannst sogar die Schüssel weglassen und durch eine Melonenhälfte ersetzen – so wie in unserem Rezept.

Dauert 30 Minuten, für 2 Portionen

## Zutaten:

- 1 Kiwi, geschält und halbiert
- 1 Pfirsich, halbiert und entkernt
- 6 Erdbeeren, ohne Stiel
- 1 kleine Melone
- 10 Heidelbeeren
- Saft von ½ Orange
- 2 TL Ahornsirup
- 1 EL Mandelsplitter

## Du brauchst:

- ein Messer und ein Schneidebrett
- einen Esslöffel
- eine Zitruspresse (oder du presst die Orange mit der Hand aus)
- eine mittelgroße Schüssel (für das Dressing)



- 1** Das Obst waschen. Die Kiwi, den Pfirsich und die Erdbeeren in große Stücke schneiden.



- 2** Die Melone mithilfe eines Erwachsenen in zwei Hälften schneiden und die Kerne mit dem Löffel entfernen, um Platz für den Salat zu machen. Das Fruchtfleisch und den Saft zur Seite stellen.

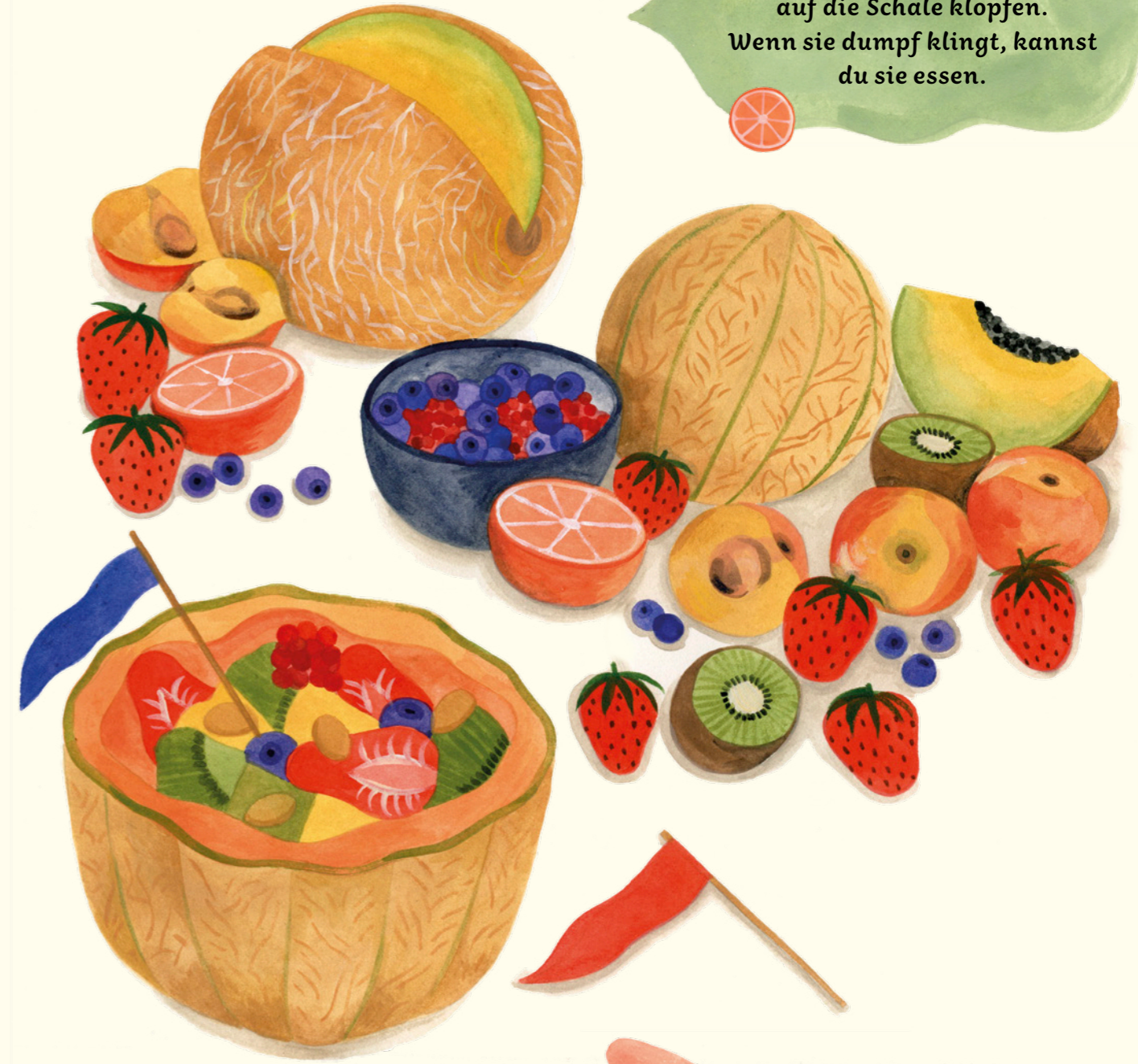


- 3** Die Obststücke, das Fruchtfleisch der Melone und die Heidelbeeren in die Melonenschalen geben.



- 4** Für das Dressing zwei Esslöffel des Melonensafts mit dem Ahornsirup und dem Saft der halben Orange in der Schüssel verrühren.

Um herauszufinden, ob eine Melone reif ist, kannst du auf die Schale klopfen. Wenn sie dumpf klingt, kannst du sie essen.



- 5** Das Dressing über den Obstsalat geben und die Mandelsplitter drüberstreuen. Du kannst ihn entweder direkt essen oder noch ein paar Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

