

Exotischer Salat

Zutaten für 4 Personen

- 1 Banane
- 1 Apfel
- 1 Scheibe Ananas (auch aus der Büchse)
- 1 Orange
- 1 Grapefruit
- 5 Physalis
- 1 Mango
- 2 Kiwi
- 2 Esslöffel Granatapfelkerne
- 6 Walnüsse

Dressing:

- Saft einer halben Orange
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Esslöffel kanadischer Ahornsirup
- 1 Vanilleschote

Zubereitung

Banane in Scheiben schneiden, Apfel und Ananas würfeln. Orange zerkleinern. Fleisch aus der Grapefruit mit einem kleinen Löffel herauslösen. Physalis vierteln. Mango und Kiwis schälen und würfeln. Granatapfelkerne auslösen. Walnüsse zerkleinern. Alles in einer großen Glasschüssel vermischen.

Orangensaft und Zitronensaft mit dem Ahornsirup mischen. Das Mark der Vanilleschote mit einem Löffel auskratzen und unterrühren

Das Dressing über den Salat gießen.

Zubereitungszeit

ca. 1 Stunde, wenn jemand mithilft

