



Fruchtig-süße Salsa

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------|-------|
| Orangen | 1 St. |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Vanille Zucker | 20 g |
| Zimt | |
| Erdbeeren | 200 g |
| Weintrauben, dunkel | 200 g |
| Mango | 1 St. |
| Äpfel, rot | 1 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Sieb

1. Orange heiß waschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben. Orange und Limette halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Saft, Orangenschale, Vanillinzucker und Zimt verrühren.
2. Erdbeeren waschen, Blätter entfernen und würfeln. Trauben waschen und vierteln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Früchte mit der Marinade vermengen und servieren.
Viel Freude beim Genießen!
Tipp: Als Sauce zu [Pfannkuchen Grundrezept](#) servieren. Verwende Fruchtarten je nach saisonaler Verfügbarkeit.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 194 kcal |
| Kohlenhydrate | 49 g |
| Eiweiß | 3 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 1 g |