



Rezepte > Frühstück

Obstsalat mit Brombeeren

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Trockenpflaumen	100 g
Soft Aprikosen, getrocknet und entsteint	80 g
Apfelsaft	250 ml
Honig	2 EL
Zimt	0.25 TL
Rosinen	60 g
Brombeeren, frisch	250 g
Äpfel, rot	2 St.
Birnen	2 St.
Zitronen	1 St.
Mandeln, ganz	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf

1. Getrocknete Pflaumen und Aprikosen grob würfeln. In einem Topf Apfelsaft mit Honig und Zimt auf mittlerer Stufe erwärmen, gewürfelte Trockenfrüchte und Rosinen hineingeben und zugedeckt ziehen lassen.
2. Brombeeren waschen und ggf. verlesen. Äpfel und Birnen schälen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Zitrone halbieren, Saft auspressen und Äpfel und Birnen damit beträufeln.
3. Mandeln grob hacken. Trockenfrüchte aus der Marinade nehmen, in einer Schüssel mit Äpfeln, Birnen, Brombeeren und Mandel vermengen. Ggf. etwas Marinade als Dressing zugeben und Obstsalat mit Brombeeren servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	448 kcal
Kohlenhydrate	101 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	17 g
Fette	7 g