



# Obstsalat mit Kurkumaquark

Zeit gesamt  
🕒 15min

Zubereitungszeit  
🕒 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| Honigmelone           | 0.5 St. |
| Mango                 | 1 St.   |
| Kiwi                  | 2 St.   |
| Granatapfel           | 1 St.   |
| Orangen               | 1 St.   |
| Quark 40 % Fett i.Tr. | 250 g   |
| Kurkuma               | 0.25 g  |
| Honig                 | 1 TL    |
| Pistazien             | 2 EL    |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Melone halbieren, Kerne herauskratzen, schälen und würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Kiwi schälen und würfeln. Granatapfel halbieren und durch Klopfen mit einer Suppenkelle Kerne von der Schale lösen. Orange halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Früchte mit Orangensaft vermengen.
3. Quark im Becher mit Kurkuma und Honig verrühren und abschmecken. Pistazien von der Schale lösen, hacken und unter den Quark geben. Obstsalat mit Kurkumaquark servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 297 kcal |
| Kohlenhydrate  | 61 g     |
| Eiweiß         | 11 g     |
| Ballaststoffe  | 6 g      |
| Fette          | 4 g      |