





Süßer Reis-Frucht-Salat

 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Orangensaft	500 ml
Honig	50 g
Langkornreis	300 g
Sonnenblumenkerne	20 g
Äpfel, rot	2 St.
Birnen	2 St.
Pflaumen	5 St.
Minze, frisch	20 g
Joghurt, natur	150 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf

1. Zitrone halbieren und auspressen. In einem Topf Orangen- und Zitronensaft mit 100 ml Wasser und 4 EL Honig aufkochen. Reis zufügen und bei niedriger Stufe zugedeckt ca. 10 Min. ausquellen lassen. Anschließend abkühlen lassen.
2. In einer Pfanne Sonnenblumenkerne auf mittlerer Stufe ohne Fett ca. 2–3 Min. anrösten. Äpfel und Birnen schälen, entkernen und fein würfeln. Pflaumen waschen, entsteinen und ebenfalls würfeln. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
3. Obst und Minze unter den abgekühlten Reis heben. In einer Schüssel Joghurt mit 1 EL Honig verrühren. Süßen Reis-Frucht-Salat auf Schüsseln verteilen, mit Joghurt garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	631 kcal		
Kohlenhydrate	140 g	Ballaststoffe	12 g
Eiweiß	13 g	Fette	5 g