



*Fleißig gelernt? Alles gegeben?  
Dann belohnen Sie sich blitzschnell mit einem...*

## **DELUXE-OBSTSALAT**

### **DAZU BRAUCHT MAN:**

**Obst der Saison** nach Geschmack, **Saft einer Zitrone**,  
1 TL flüssiger **Honig** oder **Ahornsirup**,  
**Sonnenblumenkerne / Pistazien / Mandeln / Sesam**,  
3 TL **süße Sahne**

### **UND SO WIRD ES GEMACHT:**

1. Zunächst die Kerne und Nüßchen in einer Pfanne ohne Fett (!) kurz rösten.  
*Vorsicht! Brennt schnell an!*
2. Dann das Obst mundgerecht schnibbeln:  
Apfelstückchen werden zuerst mit dem Zitronensaft vermengt,  
dadurch dunkeln sie sich nicht nach.  
Jetzt kommt das andere Obst dazu und alles wird vermengt.
3. Mit Honig oder Ahornsirup abschmecken.
4. ... kleine Kalorienbombe für den großen Hunger:  
Noch einen Schuss süße Sahne unterrühren.
5. Zum Schluss die gerösteten Kerne darüber streuen.

**...Mmh, lecker!**

*Gourmet-Tipp!*

*Ein kleiner Schuss Mango-Balsam- oder Himbeeressig  
verleiht dem Dessert besondere Finesse*

