



Saisonaler Fruchtsalat

Was gibt es besseres, als einen frisch zubereiteten Fruchtsalat.

Schliesslich muss/sollte es nicht immer etwas Gebackenes sein.

Unsere Mädels mögen gerne Früchte. Noch lieber mögen sie die Früchte, wenn sie schon fix fertig zubereitet auf dem Tisch stehen.

So mache ich ihnen doch gerne diese Freude und bereite eine grosse Schüssel Fruchtsalat zu.

Sehr einfach in der Zubereitung, ohne grosse Zutaten (ausser eine Vielfalt an verschiedenen Früchten)

Zutaten für 4 – 6 Personen

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

ca. 600 – 800 g frische Früchte – was gerade die Saison anbietet

nach Wunsch einige getrocknete Früchte (Datteln, Feigen usw.)

einige Baumnüsse leicht zerkleinert

100 ml Wasser

1 EL Zucker

1 TL Vanillepaste

2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Wasser mit dem Zucker und der Vanillepaste aufkochen, erkalten lassen.

Früchte unter fließendem Wasser waschen. Früchte, die geschält werden müssen, schälen. Früchte in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Geschnittene Früchte mit Zitronensaft beträufeln. Erkalteter Sirup über die Früchte geben und sorgfältig untereinander mischen.

Fruchtsalat kann bis einen halben Tag im Voraus zubereitet werden. Kühl stellen. Ca. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Bananen erst vor dem Servieren schneiden und zu den restlichen Früchten geben.

Fruchtsalat kann auf Wunsch mit Vanilleeis serviert werden.

