Herb- süßer Zitrus- Obstsalat mit Rosinen und einem Hauch Ingwer

Endlich ist draußen alles grün, der Frühling hat sich breit gemacht und mit den erwachenden Kräften der Natur hat man selbst wieder mehr Energie. Und braucht nach den deftig-wärmenden Winterköstlichkeiten auch wieder mehr Leichtes, Frisches und Gesundes!
Da kommt ein frischer Obstsalat natürlich genau richtig, dachte ich mir heute beim Frühstück und schnibbelte drauf los, was der Obstkorb noch hergab.
Äpfel, Orangen und herbe Grapefruit vereinten sich zu einem erfrischend- bunten Mix, Rosinen steuerten ihre Süße bei und erzeugten Farbkleckse und ein Hauch geriebener Ingwer sorgte für den gewissen Kick und tut sowieso immer gut!
Und guuuut schmeckte das Ergebnis! So gut, dass ich euch diese Kreation nicht vorenthalten möchte, die wirklich blitzschnell für einen Vitamin- Schub sorgt und einen energiegeladen in den Tag starten lässt.

Zutaten:

2 Äpfel
1 Orange
1 große Grapefruit
eine handvoll Rosinen
1 daumennagelgroßes Stück Ingwer

Äpfel mit Schale in kleine Würfel schneiden.
Orange schälen und ebenfalls würfeln. Grapefruit schälen, filetieren und die Filets klein schneiden. Den Rest Saft aus den Häuten ausdrücken und zum Salat geben.
Rosinen dazu geben und den Ingwer darüber reiben. Alles gut mischen und eine Weile ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden.[nurkochen]
Lasst es euch schmecken, tankt viel Frühlings- Energie und habt eine genussreiche Zeit!
Eure Naschkatze ♥

Share on Facebook
0
Share on Pinterest
0

Herb- süßer Zitrus- Obstsalat mit Rosinen und einem Hauch Ingwer

Send email