

Obstsalat mit Walnüssen und Erdbeer-Vinaigrette

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Für den Obstsalat das Obst gründlich waschen. Apfel entkernen und in schmale Spalten schneiden. Pfirsich entkernen und würfeln. Erdbeeren putzen und vierteln. Obst auf tiefem Teller anrichten und mit Walnüssen bestreuen.

- 2 -

Für die Vinaigrette Erdbeeren waschen, putzen und in den Standmixer geben. Zusammen mit Balsamico-Essig und Olivenöl so lange pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 -

Obstsalat servieren und mit Vinaigrette beträufeln.

Zutaten für 2 Portionen

Für den Obstsalat

1 Apfel
1 Pfirsich
200g Erdbeeren
100g Walnüsse

Für die Vinaigrette

100 g Erdbeeren
4 Esslöffel weißer Balsamico-Essig
4 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Standmixer

Einen Obstsalat zubereiten kann zum Glück wohl jeder. Du kannst das aber besser und verfeinerst das Obst mit Walnüssen und einer herzhaft-süßen Erdbeer-Vinaigrette. Dass diese Konstellation geschmacklich eine Bombe ist, ist schon mal die Hauptsache. Aber es kommt noch besser: Du kannst davon so viel essen wie du möchtest, denn deine Figur wird dadurch sicher nicht leiden!

- 1 -