

## FRUCHTSALAT

Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei, Glutenfrei

**Nährwert / Portionen** 122 kcal

## ZUBEREITUNG

### Zutaten Fruchtsalat

100 ml Wasser  
3 EL brauner Zucker  
1 EL Honig  
1–2 cm Ingwer, fein gerieben  
Limettensaft  
2 Pflaumen  
1 Birne  
2 Kiwi  
3 Orangen  
Minze oder Zitronenmelisse

### Zubereitung Fruchtsalat

Wasser, Zucker, Honig und Ingwer auf-kochen und ca. 4 – 5 Minuten köcheln lassen. Den Sirup abkühlen lassen, dann den Limettensaft dazugeben. Die geschnittenen Früchte begeben und servieren. Mit Minze oder Zitronenmelisse garnieren.