

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 aufkochen 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.