

Aprikosensalat

- für 4 Personen -

Zutaten:

150 g Sommerpflaumen

200 g Aprikosen

150 g Erdbeeren

2 TL Rohrohrzucker

2 EL Mandelstifte

Zubereitung:

Obst waschen und putzen · von Pflaumen und Aprikosen die Kerne entfernen · Obst zerkleinern und in Gläser schichten · pro Glas $\frac{1}{2}$ TL Rohrohrzucker über das Obst streuen, kühl stellen · Mandelstifte trocken im Tiegel goldgelb rösten und kurz vor dem Servieren über dem Obst verteilen

Nährwertangaben:

1 Portion = 90 kcal, 2,6 g Ball., 0 mg tier. Chol.

1 KHE