



BIRKENHOF
BIO SEIT 1994

Obstsalat mit cremigem Dressing

Zutatenliste

1 Apfel
1 Banane
1 Orange
250 g Mandarinen
150 g Naturjoghurt
150 g Schmand oder Quark
1 Pck. Vanillezucker
1 TL, gehäuft Zucker

Zubereitung

Die Mandarinen schälen und in kleine Stücke schneiden, in eine Salatschüssel geben. Den Apfel waschen, in Stückchen schneiden und dazugeben. Die Orange mit einem Messer schälen, von den weißen Häuten und eventuell Kernen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Banane schälen und in Scheibchen schneiden. Zum Schluss die Zutaten miteinander vermischen.

Für das Dressing den Joghurt und den Schmand oder Quark in eine kleine Schüssel geben. Hinzu kommen je ein Päckchen Vanillin- und Bourbon-Vanillezucker und ein Teelöffel Zucker. Wer mag, kann letzteren auch weglassen. Nun das Dressing so lange verrühren, bis eine gleichmäßige, cremige Masse entstanden ist. Nun kann der Salat mit dem Dressing serviert werden. Als Nachspeise reicht die Menge für 4 Personen, als Frühstück werden 2 Personen davon satt.

Guten Appetit!