

Frisch und fruchtig

David's Obstsalat

Zutaten:

- 1 Apfel
- 1 Granatapfel
- 8 Feigen
- Weintrauben
- ½ Honigmelone
- 1 Scheibe Wassermelone
- 8 Walnusskerne
- 8 geschälte Mandeln
- 12 Pistazien
- 1 Zitrone
- 4 EL Honig
- 4 Datteln

1 Schäle den Apfel, entferne das Kernhaus und viertle ihn. Schneide die Viertel in kleine Stücke.

2 Entferne die Schale von den Melonenstücken und schneide die Melonen klein.

3 Schneide die Trauben in kleine Stücke und entferne die Kerne.

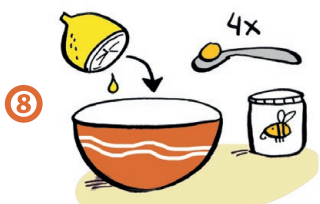
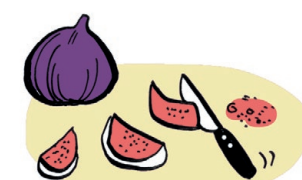
4 Entferne den Kern aus den Datteln. Viertle die Feigen und Datteln und schneide sie ebenfalls in kleine Stücke.

5 Nimm den Granatapfel und teile ihn in vier Stücke. Binde dir vorher eine Schürze um, denn beim Schneiden kann es spritzen!

6 Nimm nun die Viertel nacheinander in die Hand und **löse mit den Fingern vorsichtig die roten Kerne aus dem weißen Fruchtfleisch.**

7 Hacke auf einem zweiten Schneidebrett die Walnusskerne, Mandeln und Pistazien klein.

8 Presse eine Zitrone aus und gib 4 EL Honig zum Saft.



9 Vermische alle Zutaten in einer Schüssel und lass den Obstsalat eine Stunde ruhen. Fertig!

