

Obstsalat mit Pistazienjoghurt

Zutaten für 2 Portionen

2 Kiwis
1 Banane
100 g Erdbeeren
2 Orangen
150 g Joghurt
1 EL Birnendicksaft
2 EL Pistazienkerne, gehackt

Die Kiwi und die Banane schälen, den Apfel abspülen und vom Kerngehäuse befreien. Die Erdbeeren abspülen und die Stielansätze entfernen. Das Obst in gleich große Stücke schneiden.

Die Orange sorgfältig schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Die Orangenfilets aus den Zwischenhäuten herausschneiden und eventuell halbieren. Den austretenden Orangensaft dabei auffangen und mit dem Joghurt und Birnendicksaft verrühren.

Das Obst auf zwei Schälchen verteilen und mit der Joghurtsauce überziehen. Vor dem Servieren mit den gehackten Pistazienkernen bestreuen.

Tip: Servieren Sie den Obstsalat sofort, denn wenn Kiwi und Milchprodukte über einen längeren Zeitraum Kontakt haben, schmeckt er sauer. Die Enzyme der Kiwi greifen das Eiweiß der Milchprodukte an und dabei verändert es seinen Geschmack.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN BEI MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

Anne Iburg
Trias Verlag
ISBN: 9783830433170
156 Seiten, 19,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Reizdarmsyndrom. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/obstsalat_mit_pistazienjoghurt_bei_reizdarm.html