

Aprikosensalat

- für 4 Personen -

150 g Sommerpflaumen
200 g Aprikosen
150 g Erdbeeren
2 TL Rohrohrzucker
2 EL Mandelstifte

- 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
- Kurz vor dem Servieren über dem Obst verteilen

1 Port.:

Nährwert:

120 kcal; Protein: 2 g; Fett: 4 g; Kohlenhydrate: 17 g; Ballaststoffe: 3,7 g