

Fruchtsalat mit Zimtbuttermilch

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

250 g	Buttermilch
1 EL	Honig
1 TL	Zimt
	Saft von 1/2 Orange
1 kg	gemischtes Obst der Saison
	Saft von 1/2 Zitrone
3 EL	Sonnenblumenkerne

Tipp!

Früchte der Saison, die gut ausgereift sind, sind intensiv im Geschmack und enthalten auch eine „geballte“ Ladung an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen.

So wird's gemacht:

1. Die Buttermilch mit Honig süßen, mit Zimt und Orangensaft abschmecken und mit dem Schneebesen schaumig schlagen.
2. Die Früchte putzen bzw. verlesen, waschen, klein schneiden und mit etwas Zitronensaft mischen.
3. Die Zimt-Buttermilch auf tiefe Teller geben und den Fruchtsalat darauf anrichten.
4. Die Sonnenblumenkerne ohne Fettzugabe in der Pfanne rösten, abkühlen lassen und über den Fruchtsalat streuen.