

Fruchtsalat mit Granola (Früchtecrunch)

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Wassermelone
- 2 Pfirsiche
- 125 g Brombeeren
- alternativ: Heidelbeeren
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Kokosblüten-Zucker
- 100 g Soja-Joghurt
- 1 Prise Ceylon- Zimt
- etwas Zitronenmelisse
- 4 EL Granola

Melone schälen, Kerne mit einem spitzen Messer entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und ebenfalls in Würfel schneiden. Brombeeren verlesen, vorsichtig abbrausen und abtropfen lassen. Joghurt und einen Teil der Brombeeren mit Zitronensaft, Kokosblütenzucker, Zimt und Sojajoghurt mit einem Pürierstab pürieren.

Joghurt auf Schalen verteilen. Die Früchte darauf geben. Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und über die Früchte streuen. Pro Portion etwa 2 EL Granola - am besten selbst gemacht - darauf geben und sofort servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen