

Obstsalat mit Nüssen

Zutaten



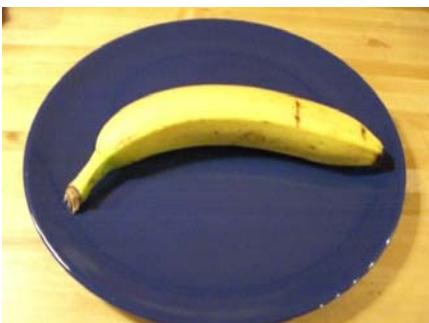
1 kleiner Apfel



1 kleine Birne



1 Mango



1 Banane

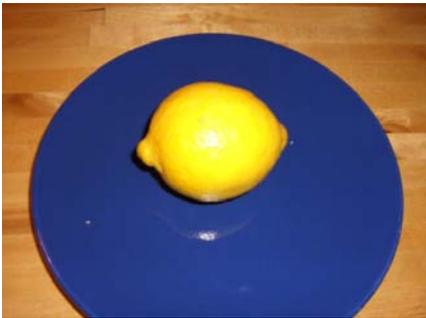
Obstsalat mit Nüssen



100 Gramm kernlose Trauben



1 Mandarine



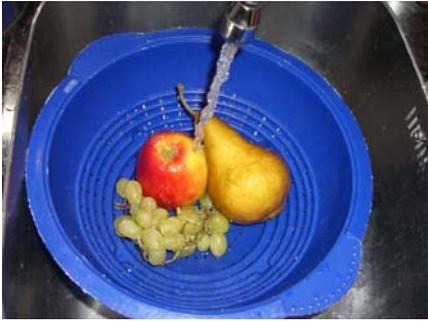
1 Zitrone



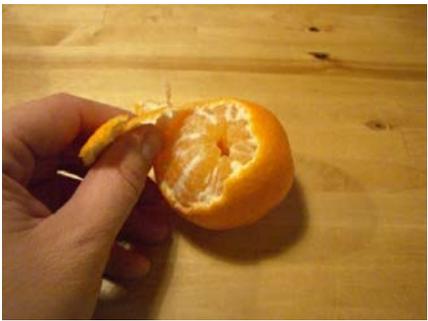
100 Gramm Erdnüsse

Obstsalat mit Nüssen

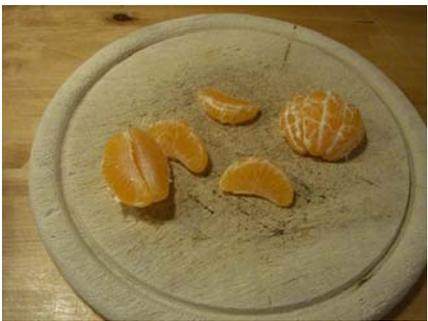
Zubereitung



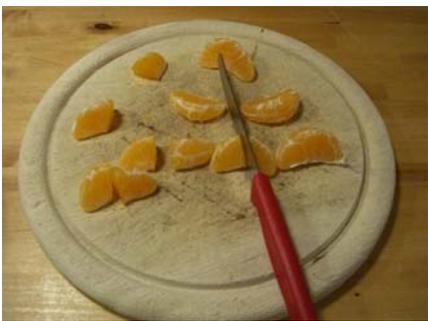
Apfel, Birne und Trauben waschen



Mandarine schälen



Mandarine in Spalten teilen



Mandarinenspalten einmal durchschneiden

Obstsalat mit Nüssen



zerteilte Mandarine in eine Schüssel geben



Mango schälen



Fruchtfleisch vom großen Kern abschneiden



Mango klein schneiden

Obstsalat mit Nüssen



zerteilte Mango in die Schüssel geben



Trauben von den Rispen entfernen

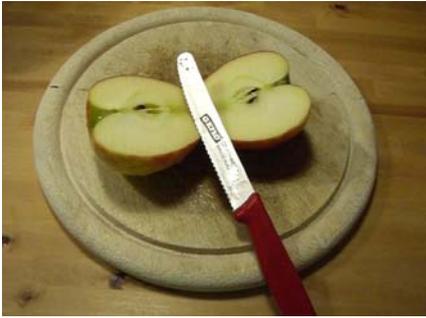


Trauben einmal durchschneiden



Trauben in die Schüssel geben

Obstsalat mit Nüssen



Apfel in der Mitte durchschneiden



Apfelhälften noch einmal durchschneiden



Kerngehäuse entfernen



Apfelviertel noch einmal durchschneiden

Obstsalat mit Nüssen



Apfel klein schneiden



Apfelstücke in die Schüssel geben



Birne halbieren



Birne vierteln

Obstsalat mit Nüssen



Kerngehäuse entfernen



Viertelstücke teilen



Birne klein schneiden



zerkleinerte Birne in die Schüssel geben

Obstsalat mit Nüssen



Banane schälen



Banane der Länge nach durchschneiden



Banane klein schneiden



Bananenstücke in die Schüssel geben

Obstsalat mit Nüssen



Zitronen halbieren



Kerne aus den Zitronenhälften entfernen



Zitronen auspressen



Zitronensaft über das Obst verteilen

Obstsalat mit Nüssen



Erdnüsse schälen



geschälte Erdnüsse in einen Gefrierbeutel füllen, Gefrierbeutel leicht verknoten



mit einem Glas auf die Erdnüsse klopfen



bis die Erdnüsse klein gehackt sind

Obstsalat mit Nüssen



Erdnüsse in die Schüssel geben



Obstsalat umrühren



Fertig!

Guten Appetit!