

Rüeblifruchtsalat mit Jogurt

Zutaten

Zubereitung: ca. 30 Minuten
Für 4 Personen

Rüeblifruchtsalat:
4 Rüebli, mit dem Sparschäler in Locken geschnitten
2 Apfel, in Stücke geschnitten
2 Birne, gewürfelt
6 Dörraprikosen, in feine Streifen geschnitten
6 Dörripflaumen, in feine Streifen geschnitten
2 EL Sultaninen

Jogurt:
720 g Jogurt nature
50 g Baumnüsse
1 dl Apfelsaft
wenig Orange, abgeriebene Schale



Zubereitung

1. Für den Fruchtsalat alle Zutaten mischen, zugedeckt kurz kühl stellen.
2. Jogurt, Baumnüsse, Apfelsaft und Orangenschale verrühren.
3. Fruchtsalat in Schalen verteilen, Jogurt darüber geben.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 429 Kalorien, 12 g Eiweiss, 58 g Kohlenhydrate, 16 g Fett.

