

Pfirsich-Himbeer-Salat



Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 149 kcal

- Zubereitungszeit 15 Minuten
- Schwierigkeitsgrad leicht
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

4 Personen

250 g	Himbeeren
4 kleine	Pfirsiche
1 TL	Vanillepaste
6 EL	Zitronensaft
2 EL	Cashewkerne
2 Stiele	frische Minze
1 EL	Zucker

Zubereitung

- Himbeeren vorsichtig in stehendem Wasser waschen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pfirsiche waschen, trocken reiben und in Spalten vom Stein schneiden. Vanillepaste und Zitronensaft verrühren, Früchte unterheben. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
- Inzwischen Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.
- Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen vom Stiel zupfen. Minze mit Zucker im Blitzhacker fein mahlen.
- Himbeeren und Pfirsichspalten auf Tellern verteilen. Mit Minzzucker und Cashewkernen bestreuen.