

# Obstsalat mit Kardamom

Gesunder Snack oder leckeres Dessert.

**Frisches Obst, Zitronenmelisse und eine Messerspitze Kardamom ergibt mit etwas frischen Orangensaft eine echte vitaminreiche Fitnessmahlzeit. Einen frischen Obstsalat kann man auf ganz unterschiedliche Weise zubereiten. Der Kardamon verleiht dem Salat aus Obst ein ganz besonderes Aroma.**

## Zutaten

- 2 Pfirsiche
- 100 g Himbeeren
- 100 g Erdbeeren
- 4 EL Orangensaft
- 2 TL Honig
- 1 Messerspitze Kardamom
- 4 EL fettarme Dickmilch
- 1 Stiel Zitronenmelisse

## Zubereitung

- Pfirsiche kreuzweise einritzen und mit heißem Wasser überbrühen. Pfirsiche häuten, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden.
- Himbeeren und Erdbeeren abwaschen. Erdbeeren halbieren, dann beide mit den Pfirsichen vermengen.
- Orangensaft, Honig und Kardamom verrühren und über die Früchte gießen.
- Salat in Schälchen füllen, Dickmilch und Melisse darüber geben.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/obstsalat-kardamom/>