



## Exotischer Obstsalat mit Feigen

(249 kcal, KH 59 g, P 5 g, F 2 g)

**Zubereitungszeit ca.: 15 Min.**

### Zutaten für 4 Personen:

200 g	blaue Weintrauben
4	reife Feigen
2	Birnen
8	getrocknete Datteln
4	Grapefruits
2	Limetten
1 Msp.	gemahlener Kardamom
1 Msp.	Zimt
2 EL	Pistazien, gehackt

### Zubereitung:

Weintrauben waschen, halbieren und entkernen. Die Feigen waschen und in Spalten schneiden. Birnen waschen, vom Kerngehäuse befreien und in schmale Spalten schneiden. Die Datteln entkernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Grapefruits schälen und die Filets auslösen.

Das vorbereitete Obst in eine Schüssel geben. Die Limetten auspressen, den Saft mit den Gewürzen verrühren und über das Obst gießen und mit gehackten Pistazien bestreuen.