



Bild folgt

Italienischer Fruchtsalat an Mascarponesauce

(252 kcal, KH 28 g, P 10 g, F 10 g)

Zubereitungszeit ca.: 20 Min.

Zutaten für 6 Personen:

- 1 Honig- oder Netzmelone
- 1 Avocado
- 350 g saisonales Obst
- Saft einer halben Zitrone

Für die Soße:

- 250 g Magerquark
- 250 g Mascarpone
- 4 EL Akazienhonig oder Agavendicksaft
- 1 Paket Vanillezucker

Zubereitung:

Melone halbieren und mit einem Esslöffel die Kerne heraus schaben. Fruchtfleisch von der Schale lösen und würfeln. Saisonales Obst ebenfalls würfeln.

Avocado mit einem Sparschäler schälen, halbieren und den Kern aus der Mitte entfernen. Nun das Fruchtfleisch in Spalten oder Scheiben schneiden. Avocado und restliches Obst mit Zitronensaft mischen.

Quark, Mascarpone, Honig, Vanillezucker mit etwas Mineralwasser (mit CO₂) cremig rühren. Soße zum Obstsalat reichen.

Tipp: Der Zitronensaft verhindert, dass die Avocado braun anläuft. Diese Verfärbung hat keinen Einfluss auf den Geschmack oder auf ihre Wirksamkeit, es sieht nur nicht mehr so appetitlich aus.