

Exotisches leichtes Dessert oder Zvieri

Mango Kiwi Salat

Für 2 Portionen.

Zutaten:

- 150 g Mango
- 1 Kiwi weich
- 1 Passionsfrucht
- 1 EL Zitronensaft
- 100-150 g griechisches Joghurt natur oder Quark natur
- (1 EL Zucker, Agavendicksaft oder Honig)
- 2 EL Granola



Tipp für Früchte Variationen:

Es können verschiedene Früchte gewählt werden, mit Birnen und Äpfeln schmeckt es ebenfalls sehr lecker. Im Sommer können verschiedene Beeren verwendet werden.

Zubereitung:

1. Mango schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Den Kiwi schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beide Früchte in eine Schale geben.
3. Die Passionsfrucht halbieren und mit einem Löffel das Fleisch und die Kernen herausnehmen und zu den Früchten in die Schüssel geben.
4. Den Zitronensaft und das Joghurt oder den Quark dazumischen.
5. Probieren. Wem es zu wenig süß ist, kann ein wenig Zucker, Sirup oder etwas Honig dazugeben.
6. Den Joghurt-Fruchtsalat in zwei Schalen füllen und mit je ein wenig Granola bestreuen.