



THAI-OBSTALAT MIT LIMETTEN-AVOCADOCREME

*Für 4 Personen als Nachtisch
oder für 2 Personen als Brunch:*

Für das Obstsalatdressing:

- 2 EL Akazienhonig (alternativ:
Ahornsirup, Grad A)
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL natives Kokosöl, geschmolzen
- 2 TL fein gehackter Ingwer
- 1 Prise Salz

*Für den Obstsalat (Du kannst auch
anderes saisonales Obst verwenden):*

- 1 Nektarine, entkernt und in
mundgerechte Stücke geschnitten
- 2 Aprikosen, entkernt und in
mundgerechte Stücke geschnitten
- 250 g Wassermelone, in
mundgerechte Stücke geschnitten
- 60 g Blaubeeren
- 10 Minzblätter, in feine Streifen
geschnitten

Für die Limetten-Avocadocreme:

- 1 reife Avocado (sie sollte nicht
überreife sein. Das Fleisch am
besten hellgrün und cremig/nicht
faserig)
- 4 EL Limettensaft
- 3 EL Akazienhonig
- 100 ml Wasser

WELLCUISINE TIPP: Am besten schmeckt dieses Dessert, wenn alle Zutaten gut gekühlt sind. Deshalb am besten das Obst und die Avocado für die Creme vor der Zubereitung im Kühlschrank lagern.

Alle Zutaten für das Obstsalatdressing glatt verrühren.

Das gewaschene und geschnittene Obst in eine Schüssel füllen (die Minzblätter beiseitestellen). Mit dem Dressing vermischen

Für die Limetten-Avocadocreme alle Zutaten im Mixer zu einer glatten, klumpchenfreien Creme pürieren.

Kurz vor dem Servieren 3/4 der geschnittenen Minzblätter unter den Obstsalat mischen. Obstsalat und Limetten-Avocadocreme auf Tellern anrichten und mit den restlichen Minzstreifen garniert servieren.

Zeitaufwand:
ca. 25 Minuten