

Crunchy Obst-Salat

Für 4 Personen

2 feste Birnen	2 Granny Smith Äpfel	200 g rote Weintrauben
4 reife Passionsfrüchte	50 g Haselnüsse, geschält	50 g Walnusshälften
75 g Cashewnüsse	1 EL Vollkorn-Sesamsaat	4 EL Haferflocken
1-2 EL dunkler Rohrzucker	1/2 Zitrone	Balsamico di Modena
frischer Thymian		

In einer Pfanne ohne Fett die Haferflocken, die verschiedenen Nüsse und die Sesamsaat sanft rösten.

Die Weintrauben von den Stielen befreien und in eine Schüssel geben.

Birnen und Äpfel vom Kerngehäuse befreien, in Spalten schneiden und grob würfeln, ebenfalls in die Schüssel geben.

Die Maracujas halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel in die Schüssel geben, mit dem Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone, dem Rohrzucker und einigen Spritzern altem Balsamico marinieren.

Die gerösteten Nüsse dazugeben und gut durchrühren.

Obstsalat in Schalen anrichten und dem Thymian garnieren.

Björn Freitag am 04. Januar 2020