

# „Regional essen! Mach mit!“

## Aktion im September 2022



### Obstsalat

für 4 Personen, vegan, Zubereitungszeit 15 Minuten



#### Zutaten:

- 250 g Äpfel, ca. 2 Stück
- 200 g Birne, ca. 1 Stück
- 200 g Pflaumen
- 1 EL Zitronensaft
- 25 g Gehackte und geröstete Haselnüsse oder Walnüsse
- 100 ml Apfelsaft
- evtl. 1 TL Honig

#### Zubereitung:

Äpfel und Birnen waschen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Pflaumen waschen, entsteinen und vierteln.

Zitronensaft, Nüsse, Apfelsaft und je nach Geschmack 1 TL Honig unter das Obst mischen.

#### Varianten:

Der Fantasie sind bei einem Obstsalat je nach Geschmack und Jahreszeit keine Grenzen gesetzt. Gut schmeckt Obstsalat auch mit Beeren garniert.

Obstsalat schmeckt auch lecker mit Joghurt, Pudding oder Eis.

Mehr Rezepte unter: [www.ernaehrungsrat-rkn.de](http://www.ernaehrungsrat-rkn.de) – Rubrik Rezepte

Arbeitsgruppe „Regional essen“  
September 2022

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.