Früchte-Salat mit Limetten-Minze-Sirup

Bei diesem Früchte-Salat mit Limetten-Minze-Sirup-Rezept treffen wenige gut kombinierte Komponenten auf Röstaromen, Cremigkeit, Frische und kräftige Würze. Bei Salaten lebt alles vom Kontrast: etwas Frisches, etwas Sättigendes, eine cremige oder knackige Komponente und ein Dressing mit genug Säure, Salz und Würze. Das Rezept funktioniert als unkompliziertes Frühstück für 4–6 Personen und lässt sich gut vorbereiten. Mit rund 25 Minuten bleibt es alltagstauglich, ohne dass Geschmack oder Textur auf der Strecke bleiben. Wenn du den Salat vorbereitest, bewahre Dressing und empfindliche Zutaten getrennt auf. So bleibt die Textur bis zum Essen frisch, während kräftigere Komponenten bereits etwas Geschmack aufnehmen können.

4–6 Portionen | 25 Min. | 5 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 Mango
- 1 Handvoll Trauben
- Saft von 1 Limette
- 1 EL Ahornsirup
- Frische Minze

Zubereitung

01 Obst klein schneiden.

02 Limettensaft, Sirup & gehackte Minze mischen und sorgfältig abschmecken.

03 Über den Salat geben, kurz ziehen lassen.

04 Dressing beziehungsweise Würzkomponenten separat verrühren und erst kurz vor dem Servieren mit den übrigen Zutaten verbinden.