

Chicorée-Obstsalat

Zutaten | 6 Portionen

500 g	Chicorée
2	Äpfel
1	Orange
1	Banane
200 g	Schmand
150 g	Joghurt, natur
4 EL	Orangenmarmelade
	Saft einer Zitrone
	Honig, Salz

Zubereitungszeit: 15 Min., Wartezeit 60 Min.

Zubereitung:

- Chicorée in Streifen schneiden und waschen.
- Das Obst waschen, in kleine Stücke schneiden und zum Chicorée geben.
- Die restlichen Zutaten verrühren, abschmecken und über den Salat geben.
- Alles miteinander vermengen und ca eine Stunde ziehen lassen.

Tipp:

Für etwas Knusper kann man noch gehackte Walnüsse darüberstreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 195 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
187 kcal	11,1 g	20,1 g	3,13 g	81,9 mg