

# Gewürz-Fruchtsalat mit Tasmanischem Pfeffer

(Dessert für 4 Personen)

500 g säuerliche Äpfel

1 daumengrosses Stück Ingwer

1 dl Apfelwein ohne Alkohol

1 EL Zitronensaft

1 Zimtstange

20 g Zucker oder ein paar Tropfen flüssiger Süsstoff

1 Orange, geschält

2 Kiwi, geschält

½ Granatapfel, 100 g Kerne

etwas Tasmanischer Pfeffer, frisch gemahlen

180 g Naturejoghurt

Äpfel schälen, entkernen und in Schnitze schneiden. Ingwer schälen, fein reiben. Äpfel, Ingwer, Apfelwein, Zitronensaft, Zimtstange und Zucker in eine Pfanne geben. Zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten, auskühlen lassen.

Schale von der Orange mit einem Messer bis aufs Fruchtfleisch weg-schneiden, in Schnitze schneiden. Kiwi schälen, in Scheiben schneiden. Granatapfelkerne herauslösen. Orangen und Kiwi zu den Äpfel geben, auf Teller anrichten. Granatapfelkerne darüber streuen. Mit Tasmanischem Pfeffer leicht würzen und mit einem Klacks Joghurt servieren.

1 Portion mit Zucker enthält ca.:

184 kcal / 771 kJ, 3 g Eiweiss, 2 g Fett, 33 g Kohlenhydrate.

1 Portion mit Süsstoff enthält ca.:

164 kcal / 686 kJ, 3 g Eiweiss, 2 g Fett, 28 g Kohlenhydrate.

Rezept: Brigitte Aeberhard,

Foto: bildlich.ch

