

## Früchte-Curry-Salat

### Rezept für 4 Personen

120 g	Apfel
200 g	Papaya
100 g	Ananas frisch
100 g	Orangenfilets
100 g	Bananen
40 g	Pinienkerne
wenig	Zitronensaft
<b>Sauce:</b>	
100 g	Magerquark
80 g	Naturjoghurt
2 TL	Curry mild
1 TL	Curry madras
1 TL	Kurkuma
wenig	Zitronensaft

### Zubereitung

Alle Früchte in 1 cm grosse, gleichmässige Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Mit wenig Zitronensaft beträufeln.

Für die Sauce alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Schwingbesen gut verrühren. Die Früchte begeben und vorsichtig unter die Sauce rühren.

In einer Bratpfanne ohne Fettzugabe die Pinienkerne leicht rösten. Erkalten lassen.

Den Früchte-Curry-Salat in Gläser oder kleine Schalen anrichten. Pinienkerne zuletzt darüber streuen.

### Tipp

Es können auch andere Früchte für diesen Salat verwendet (Saisonfrüchte) werden. Vorsicht bei Kiwis, diese werden oft bitter.

### Nährwert pro Portion

Kalorien	178
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiss	6 g
Fett	6 g