



Gesund und exotisch: Obstsalat mit Leinöl

Besonders im Winter ist es gar nicht so leicht, an ausreichend Vitamine und Nährstoffe zu kommen. Dieser Obstsalat bietet mit Südfrüchten, Nüssen und Leinöl eine wahre Vitaminbombe. Zudem ist er gleichzeitig eine leckere Alternative zu Schokolade und Chips.

- 1 Apfel
- 1 Birne
- 2 Mandarinen
- 1 Orange
- 1 Grapefruit
- ½ Mango
- 30 g Walnüsse (ohne Schale)
- 1 - 2 EL Leinöl

Zuerst die Orange, die Mandarinen und die Grapefruit schälen und die weiße Haut zwischen den Stücken entfernen. Die Mandarinscheiben dürfen komplett in den Salat, Orangen- und Grapefruitstücke werden einmal in der Mitte durchgeschnitten. Der Saft, der dabei austritt, sollte möglichst auch im Salat landen. Dann den Apfel und die Birne gründlich waschen, entsteinen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Mango schälen, entkernen und zerstückeln. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Die Walnusskerne grob hacken und über die Früchte streuen. Zum Schluss je nach Geschmack das Leinöl unter den Salat mischen.