Vitaminsalat

Ein Rezept für den Frischekick am Morgen oder zwischendurch: Dieser Vitaminsalat macht seinem Namen alle Ehre.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

2 Stk.	Bananen
2 Stk.	Orangen
500 g	Weintrauben
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Honig (zum Marinieren)
125 ml	Orangensaft (zum Marinieren)

Zubereitung

1. Für den Vitaminsalat die Orangen schälen, putzen und in kleine, mundgerechte Stücke schneiden. Trauben waschen und halbieren. Bananen schälen und in Scheiben schneiden.

2. Die Bananenscheiben mit Zitronensaft beträufeln und mit Orangen und Trauben vermengen. Orangensaft mit Honig verrühren und über den Fruchtsalat gießen. Gut durchmischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Tipp

Den Vitaminsalat nach Herzenslust mit weiteren Früchten wie z.B. Erdbeeren oder Ananas ergänzen.