

## Winterlicher Obstsalat mit Vanille-Anis-Soße



### Für 2 Portionen

- 1 Kiwi
- 8 Physalis
- 100 g Heidelbeeren
- 1 kleiner Apfel (zum Beispiel Topaz)
- 1 kleine Orange
- 4 entsteinte Datteln (zum Beispiel Medjool)
- 50 ml Orangensaft

### Für die Soße

- 200 ml Milch (fettarm, oder ungesüßte Pflanzenmilch)
- 2 TL Vanillepudding-Pulver
- ½ TL gemahlener Anis
- ½ Vanilleschote, ausgekratzt
- 1 EL Zucker

### Zubereitung

1. Kiwi schälen und in Stücke schneiden. Physalis aus den Hüllen befreien und halbieren. Heidelbeeren waschen. Apfel entkernen und in feine Scheiben schneiden. Orange schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Vorbereitetes Obst in eine Schüssel geben. Datteln kleinschneiden und hinzufügen. Orangensaft hinzugießen. Alles mischen und 15 Minuten ziehen lassen.
3. Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Puddingpulver, Gewürze und Zucker mit wenig Wasser klümpchenfrei anrühren und unter die kochende Milch rühren. Nach Verpackungsanweisung zubereiten und vom Herd ziehen. Zum Obstsalat servieren.

### Nährwerte pro Portion

**Energie: 230 kcal**

**Kohlenhydrate: 42 g (entspricht 4,2 KE)**

**Davon Zucker: 37 g**

**Eiweiß: 6 g**

**Fett: 3 g**

**Davon gesättigte Fettsäuren: nur in Spuren enthalten**

**Ballaststoffe: 8 g**

### Tipp

Je nach Angebot und Saison können Sie auch andere Früchte verwenden: Im Winter zum Beispiel Kaki oder Mango, im Sommer Erdbeeren oder Pfirsiche. Bei der Verwendung von Bananen oder Weintrauben, sollten Sie beachten, dass diese im Vergleich zu beispielsweise Beeren kalorienreicher sind und mehr Zucker enthalten.