

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Grüner Obstsalat

2 El Apfeldicksaft  
2 El Zitronensaft

und  
gut verrühren.

1 kl. Honigmelone

halbieren, Kerne herausheben,  
Fruchtfleisch mit einem Kugel-  
ausstecher herauslösen,

350 g grüne Weintrauben  
2 Kiwi

halbieren,  
schälen, halbieren, in Scheiben  
schneiden,

1 Apfel

vierteln, in dünne Spalten  
schneiden. Alles vorsichtig  
mischen, abgedeckt 30 Min. kalt  
stellen.

Pfeffer, schwarz  
30 g Pistazienkerne

Mit  
übermahlen und mit  
bestreut servieren.

Gesamt: 704,62 kcal : 4 = 176 kcal  
: 5 = 141 kcal  
: 6 = 117 kcal