

Pikanter Tomatensalat mit Früchten

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.75

Nährwert pro Rezept

237 Kcal, 20 g Fett, 10 g KH

Zutaten

100 g Rispentomaten, grob würfeln

20 g Ananas, würfeln

20 g Apfel, würfeln

10 g Aprikose, würfeln

10 g Honigmelone, würfeln

1 in eine Schüssel geben

Sauce

2 cl Sonnenblumenöl

1 g Minze, fein schneiden

1 cl Limettensaft oder Essig

3 g Sweet Chili Mix (RL Gewürz)

Scharfmacher (RL Gewürz)

2 vermischen
nach Belieben würzen
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe