

---

Subject: Obst

Posted by [Tina1100](#) on Tue, 31 May 2005 15:37:35 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich wollte hier mal das Rezept von mein Obstsalat reinschreiben

1 Apfel, 1 Kiwi, 1 Pfirsich, 1 Handvoll Brombeeren, 1/2 Banane, Erdbeeren und Saft 1 zitrone.....  
Früchte alle klein schneiden und in eine Schüssel geben. zitonensaft darüber und schon ist er fertig.....

Es ist aber egal welche Früchte ihr nehmt..... Ich finde er schmeckt einfach genial.....

LG

Tina

---

### File Attachments

1) [Sta60041.jpg](#), downloaded 1018 times

---

---

Subject: Re: Obst

Posted by [Martina83](#) on Wed, 01 Jun 2005 07:09:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was ich auch ganz gerne mache, ist noch ein paar Nüsse rein. Ist sehr lecker

---

---

Subject: Re: Obst

Posted by [Gast](#) on Mon, 28 Aug 2006 21:38:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da ich eine begeisterte Obstesserin bin mach ich dauernd was anderes damit. Z. B.

Obstsalat mit Früchten nach belieben und jetzt kommts:

dazu eine Soße aus z.B. Beeren mit Orangensaft + Honig oder Süßstoff gemixt  
(ich nehm gern Agavendicksaft als Süße, ist sehr lecker, gibts billig im dm-markt)  
oder

1 Banane, Orangensaft und etwas Zimt nach belieben

Die soßen kann man zum Süßen auch mit Trockenfrüchten anreichern, Datteln sind gut  
aber achtung nicht die nehmen wo Glukosesirup dabei ist, nur reine, getrocknete Datteln so 1 - 2  
Stück

Der Obstsalat ist dadurch viel leckerer und sieht auch toll aus wenn man eine "Kontrastfarbe"  
für die soße nimmt. Ich leg gern noch einen Stengel Zitronenmelisse drauf und schon denk ich  
ich bin im Gourmetrestaurant...Ich liebe es einfach wenn das Essen toll aussieht

WW Punkte fast nix, je nach obst

Mal probieren, ist lecker!

gruß samsi

---

---

Subject: Re: Obst  
Posted by [Collie](#) on Fri, 15 Sep 2006 20:59:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

oh ja obstsalat mit nüssen drin, das gibt dann noch den gewissen pfiff! hmmm mir läuft schon wieder das wasser im mund zusammen \*hihi\*

---

Subject: Re: Obst  
Posted by [postmaster](#) on Sat, 16 Sep 2006 03:33:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also als ich samsiŽs Ausführung zur Zubereitung las viel mir spontan ein Samsi lädt uns alle zum Obstsalat ein . Mit welcher Hingabe und liebe sie den zubereitet da möchte man glatt Obstsalat sein . Mir lief beim lesen das Wasser im Mund zusammen .

LG  
postmaster

---

Subject: Re: Obst  
Posted by [Zwiebel](#) on Mon, 18 Sep 2006 07:49:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das Foto macht richtig Appetit drauf. \*sabber\*

Bei mir gibts Obstsalat meist im Winter. Erdbeeren, Pfirsich und die anderen Sommersorten mampfe ich wie sie sind. Im Herbst gehts los, hier mein Rezept:

Apfel, Birne, Banane, Orange + Rosinen, Nüsse gehackt und mit Zitronensaft angemacht. Kein Zucker da ich nicht viel Saft haben will und sich so die Säure in Grenzen hält.

---

Subject: Re: Obst  
Posted by [Rumkugelchen](#) on Sun, 24 Sep 2006 13:04:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich mach mir im Winter oft einen Obstsalat aus Äpfel,Grapefruit,Orangen und Chicoree,paar rosinen,Nüssen!!!!

Mein Mann träufelt gern ein bisserl Amarettolikör drüber!!!!!!!!!!!!

Im sommer bin ich auch zu faul zum Schnippeln,da gibts Obst aus der Hand!!!!!!!!!!!!

---

Subject: Re: Obst  
Posted by [Gast](#) on Sun, 24 Sep 2006 18:35:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi bin wieder dahaaa!!!

Ich mach das immer so beim essen, auch wenn ich was anderes koch...

Da macht es doch viel mehr spaß!

Ohne Quatsch, das ist ein geringerer Zeitaufwand, und ich liebe es einfach. Irgendwie hat man dann schon eine - sozusagen - ästhetische befriedigung. Da braucht man gar nicht mehr so viel. Z. B. laß ich bei salaten immer den Tellerrand frei und mahle dann groben schwarzen pfeffer drumherum. oder ich streu rote pfefferkörner drüber. Ich will's eben immer schön dekorativ haben, vielleicht hab ich auch ne meise aber das sieht ja keiner

---