

Fruchtspieße mit süßer Walnuss-Salsa

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	240 kcal/ 1000 kJ		
Eiweiß:	3 g	Fett:	11 g
Kohlenhydrate:	29 g		

Zubereitung:

1. Für die Walnuss-Salsa Walnüsse hacken. Puderzucker mit Zitronensaft und 4 Esslöffel Wasser in einen kleinen Topf geben. Gut verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit goldbraun ist. Zum Schluss Zitronenschale und Walnüsse unterrühren.
2. Melonenfleisch in Würfel schneiden. Banane schälen und in dicke Scheiben schneiden. Erdbeeren putzen. Früchte abwechselnd auf vier Holzspieße stecken. Spieße mit Öl einstreichen und auf dem heißen Grill 2-3 Minuten pro Seite grillen. Walnuss-Salsa über die Spieße verteilen. Nach Belieben mit griechischem Joghurt servieren und mit Minzblättchen garnieren.

Zutaten für 4 Portionen :

50 g	kalifornische Walnüsse
50 g	Puderzucker
	Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
250 g	gelb- und orangefarbiges Melonenfruchtfleisch
1	große Banane
4	große Erdbeeren
2 TL	Rapsöl
4	Holzspieße