Fruchtsalat mit Ingwer und Walnüssen

Zubereitungszeit:
10 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	190 kcal/ 800 kJ	Fett:	7 g
Eiweiß:	3 g	Davon gesättige Fettsäuren:	1 g
Kohlenhydrate:	27 g	ungesättige Fettsäuren:	6 g

Zubereitung:

1. Den Ingwer schälen und in sehr dünne Streifen schneiden.

2. Alle Früchte schälen, schneiden und gemischt in einer Schale anrichten.

3. Den Orangensaft über die Früchte gießen und mischen. Auf vier Schälchen verteilen, mit Ingwerstückchen, Walnüssen und gehackter Minze bestreuen und servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 2 Birnen
- 3 Pflaumen
- 2 Bananen
- 40 g kalifornische Walnüsse
- 2cm Ingwerwurzel
- 2 Gläser Orangensaft, frisch gepresst
- 1 Zweig Minze