

# Obstsalat mit Kokossahne und Honignüssen

## Zutaten für 4 Personen:

---

1 kleine Dose Kokosmilch (200g)  
40-80 g gemischte Nüsse (einfacher: nur Sonnenblumenkerne oder fertig gehackte Mandeln)  
1-2 TL Honig  
1 kg Obst der Saison

## Arbeitsschritte:

---

1.

Lege die Dose Kokosmilch für 1-2 Stunden ins Gefrierfach.  
Der Inhalt sollte fast komplett fest, aber nicht steinhart gefroren sein.  
Fülle ihn komplett in einen Rührbecher.  
Schlage ihn mit dem Handrührgerät zu einer homogenen, cremigen Masse.

2.

Hacke die Nüsse, sie sollten aber nicht zu fein sein.  
Röste sie ohne Fett in einer beschichteten Pfanne an.  
Gib den Honig hinzu und verrühre gründlich, während die Pfanne noch auf dem Herd steht.  
Schütte die Masse dann auf ein Stück Backpapier und lass sie vollständig abkühlen.

3.

Wasche und bereite das Obst vor.  
Schneide es in feine Würfel und verteile es in 4 Schälchen.

4.

Verteile die Kokossahne über dem Obstsalat.  
Bestreue mit den Honignüssen.

### Tipp:

Statt Nüssen kannst du Sonnenblumenkerne verwenden. Grundsätzlich kannst du die Nüsse oder Sonnenblumenkerne auch ungeröstet und ohne Honig verwenden.

