

Blauer Obstsalat mit Joghurt

Obstsalat gibt es in vielen Variationen. Warum nicht mal mit einer Farbe spielen, noch dazu, wenn der Farbstoff eine Rolle bei der Gesundheit spielen kann? Die Farbe rot, aber vor allem violett, blau oder blauschwarz bei Pflanzen entsteht durch Anthocyane, wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe, Flavonoide, die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören. Anthocyane haben antioxidative Wirkung, sie sollen entzündungshemmend und gefäßschützend wirken. Bei dem Rezept wird nur sparsam Zucker eingesetzt. Die Menge kann natürlich auch erhöht werden. Joghurt nach griechischer Art ist stichfester, man kann daher besser in Gläsern Schichten bilden.

Zutaten für 2 Personen:

- ▶ 500 g „blaues“ Obst, z.B. Heidelbeeren, Brombeeren, blaue Weintrauben, Zwetschgen
- ▶ 1 EL Zitronensaft
- ▶ 1 EL Zucker
- ▶ 1 Joghurt natur nach griechischer Art



Zubereitung:

- ▶ Das Obst waschen, die Zwetschgen entkernen, dann alles in kleine Stücke schneiden.
- ▶ Das klein geschnittene Obst mit Zitronensaft und Zucker vermengen.
- ▶ Abwechselnd mit dem Joghurt in Gläser schichten. Mit einer Schicht Obst enden.