aus: Wacker, Basenfasten asiatisch (ISBN 9783830436867) © 2010 Trias Verlag

Obstsalat in der Drachenfruchtschale

- Die Drachenfrucht halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in kleine Stücke schneiden. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Kerne mit einem Löffel aus der Papayahälfte schaben, die Papaya schälen und das Fruchtfleisch klein würfeln.
- Die Früchte vermischen, Vanille und Limettensaft dazugeben. Die Fruchtmischung in die beiden Drachenfruchtschalen füllen. Was übrig bleibt, neben die Drachenfruchtschale auf den Teller legen.

Tipp: Drachenfrucht – eine typisch vietnamesische Frucht – finden Sie in gut sortierten Gemüseabteilungen von Kaufhäusern und im Gemüsefachgeschäft. Sie hat ein recht neutrales Aroma und sollte daher mit anderen Obstsorten kombiniert werden.

... und nach dem Basenfasten
Dieser exotische Obstsalat ist so lecker, dass er allenfalls mit 2 TL Kokosflocken oder 1 Hand voll gerösteten Erdnüssen leicht angesäuert werden kann.

Frühstück

Für 2 Personen

1 Drachenfrucht
½ reife Papaya
1 reife Banane
1 Msp. Vanille
Saft von ½ Limette

aus: Wacker, Basenfasten asiatisch (ISBN 9783830436867) © 2010 Trias Verlag