



Reissalat mit Früchten

Zutaten

- 500 ml Wasser
- 2 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 200 g Reis
- 300 g Ananas
- 80 g Kiwi
- 200 g Weintrauben, blau u. kernlos
- 125 g Naturjoghurt, 3,5% Fett
- 1 EL Curry
- 1 EL Maggi Würze Hot (120 g Flasche)

Zubereitung

1. Wasser zum Kochen bringen. Maggi Gemüse Brühe darin auflösen. Reis zugeben und nach Packungsanweisung darin garen. Etwas abkühlen lassen.
2. Ananas schälen und in mundgerechte Stücke schneiden (sollte ca. 200 g Fruchtfleisch ergeben). Kiwi schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Weintrauben waschen und halbieren.
3. Für das Dressing Naturjoghurt mit Curry und MAGGI Würze Hot verrühren. Das Dressing mit Reis und Früchten mischen. 10 Min. ziehen lassen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	40 g
Energie	197 kcal
Fett	1 g
Protein	4 g

⌚ 40 Minuten

⊕ 6 Portionen