

## Obstsalat mit Quark

- 2 Äpfel
- 2 Banane(n)
- 2 Mandarine(n)
- 1 Ananas, Stücke
- 250 g Sahnequark
- 150 g Joghurt
- 1 Pck. Vanillezucker

### Die Obstsorten kann man nach Saison und Geschmack austauschen

Den Sahnequark und den Joghurt in eine Schüssel geben und mit dem Vanillezucker vermischen. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ich schäle die Äpfel nicht. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Mandarinen schälen, zerteilen und die Stücke halbieren. Ananas aus der Dose in einem Sieb abtropfen lassen. Das Obst zu dem Quark-Joghurt Gemisch geben und alles gut miteinander vermengen.

Variante: Nüsse kurz vor dem servieren unterheben

Müsli kurz vor dem servieren unterheben

### Wissenswertes rund um Obst

Bei der Vielfalt, die uns die Natur bei Obst bietet, ist es nicht schwer, die oben genannte 5 am Tag-Regel einzuhalten. Unterschieden werden kann in fünf verschiedene Obstarten, die wir im Folgenden einmal mit ein paar Beispielen aufzählen.

- Kernobst: Kernobst sind alle Obstsorten, die einen Kern in ihrer Mitte haben. Dieser Kern dient der Pflanze (zum Beispiel dem Baum) schlussendlich zur Fortpflanzung. Das wohl bekannteste Kernobst ist der [Apfel](#). Unbekanntere Kernobstsorten sind die Mispel oder die Eisbeere.
- Steinobst: Steinobst hat einen größeren Kern, den man Stein nennt. Kirschen, Pflaumen und Nektarinen zählen beispielsweise zu den Steinobstsorten.
- Beerenobst: Beeren können ebenfalls in Unterkategorien eingeteilt werden, nämlich Sammelsteinfrüchte und Sammelnussfrüchte. Sammelsteinfrüchte sind z.B. die Brombeere und die Himbeere. Bei den Sammelnussfrüchten können [Erdbeere](#) und Holunderbeere exemplarisch genannt werden.
- Schalenobst: Anders als vielleicht beim Namen assoziiert verbergen sich hinter dem Begriff Schalenobst nicht etwa Früchte, die sich hinter einer Schale schützen. Schalenobst ist hier lediglich ein anderer Begriff für Nüsse, wie zum Beispiel Walnüsse, Kokosnüsse u.ä.
- Südfrüchte: Unter Südfrüchten versteht man, wie der Name bereits richtig verrät, Früchte aus dem Süden. Auch das beliebteste Obst der Deutschen, die Banane, zählt zu den Südfrüchten.

