REZEPT FÜR ANANAS-KOKOS-DESSERT

ANANAS-KOKOS-DESSERT

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 4 Portionen | 10 Min. | + Zeit zum Ziehen

Zutaten

- 1 reife Ananas (ca. 2 kg)
- 180 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
- 100 ml Kokosmilch
- Melisseblättchen zum Garnieren

4345

ZUBEREITUNG

333	1	68	6
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
Pro Portion ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Ananas schälen, vierteln und den Struck herausschneiden. 750 g Fruchtfleisch abwiegen, davon 450 g fein würfeln. Das übrige Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden und in einem hohen Rührbecher mit SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich 45 Sekunden fein pürieren.

2. Kokosmilch und feine Ananaswürfel unterheben und 15 Minuten ziehen lassen. Dann Fruchtdessert mit Melisseblättchen garniert servieren.