

## ANANAS-KOKOS-DESSERT



### ANANAS-KOKOS-DESSERT

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

4 Portionen: | 10 Min.

#### Zutaten

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



755

#### ZUBEREITUNG

333

Kcal

Portion

1

Gramm

Eiweiß

68

Gramm

Kohlenhydrate

6

Gramm

Fett

1. Ananas schälen. Die Frucht vierteln und den Struck herausschneiden. 750 g Fruchtfleisch abwiegen, davon 450g 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.

**Obst:** Ananas **Kraut und Gewürz:** Zitronenmelisse