

## 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



4328

#### ZUBEREITUNG

**333**

Kcal

Pro Portion ca.

**1**

Gramm

Eiweiß

**68**

Gramm

Kohlenhydrate

**6**

Gramm

Fett

1. Ananas schälen, vierteln und den Struck herauschneiden. 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.