

## REZEPT FÜR ASIATISCHE SWEET-SOUR-SAUCE



### ASIATISCHE SWEET-SOUR-SAUCE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für ca. 425 ml | 15 Min.

#### Zutaten

- 200 g Ananas (Dose, abgetropft)
- 50 g Tomatenmark
- 60-80 ml Reis- oder Apfelessig
- 130 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
- 4-5 EL Sojasoße
- Cayennepfeffer zum Abschmecken



37

#### ZUBEREITUNG

46

Kcal

Pro EL (15 ml)  
ca.

2

Gramm

Eiweiß

23

Gramm

Kohlenhydrate

0

Gramm

Fett

1. Abgetropfte Ananas, Tomatenmark, 60 ml Essig und 1-2-3 Fruchtaufstrich in einen hohen Mixbecher geben und ca. 45 Sekunden pürieren. Mit Sojasoße, Cayennepfeffer und eventuell mehr Essig abschmecken.

3. Sauce in 1-2 saubere, heiß ausgespülte Gläser oder Flaschen füllen, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

#### Tipp:

Die Sauce ist ein köstlicher Dip zu gegrillten oder gebratenen Garnelen.