

Knuspriger Ananassalat

Sonstige Gerichte » Müsli

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Orange(n)
- » 4 EL Rosinen
- » 1 Ananas
- » 2 Banane(n)
- » 2 EL Honig
- » 8 EL Cornflakes

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Zwei Orangen auspressen. Die beiden anderen Früchte dick schälen und dabei die weiße Haut mit entfernen. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und den austretenden Saft dabei auffangen. Die Orangenfilets in kleine Stücke schneiden.

2. Die Rosinen heiß abrausen und abtropfen lassen. Orangensaft und -stücke mit den Rosinen vermengen, ca. 5min ziehen lassen.

3. Inzwischen die Ananas großzügig schälen, vom Strunk befreien. Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und wie die Ananasstücke sogleich unter die Orangenmischung heben. Den Salat auf vier Schälchen verteilen. Mit dem Honig beträufeln und mit jeweils 2EL Cornflakes bestreuen. Sofort servieren.

Nährwerte: 250kcal/E3g/F0,5g/KH55g pro Portion

angelegt am: 16.11.2003

Rezept-Nr: 694

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke