

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Ananas, gegrillt

1 Ananas

schälen, in Scheiben schneiden
(ca. 1 cm dick), den mittleren
Strunk herausschneiden,
eine Grillpfanne leicht mit
bestreichen u. die Ananas-
scheiben darin von beiden
Seiten grillen.

kaltgepr. Rapsöl

Vanilleeis
Sahne
Carobpulver

Mit 1 Kugel Vanilleeis und
einem Tupfer Sahne mit
bestreut servieren.

Gesamt: 1 Scheibe Ananas = 83 g = 46 kcal = 1,25 g Ballaststoffe
(100 g/ 55 kcal)
(100 g/ 1,5 g Ballaststoffe)

Wozu: als Nachtisch servieren.

oder: ohne Eis und Sahne als Beilage
wie Gemüse mit Currypulver bestreut.