



Rezepte > Zweites Frühstück

Ananas

Zeit gesamt
5min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Ananas

1 St.

Zubereitung

1. Strunk und Krone der Ananas entfernen und schälen. Den mittleren Kern herausschneiden und Ananas in ca. 2 cm große Stücke würfeln.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	113 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	0 g