




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	Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	1 g	Fette	0 g