



# 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