



Karibikspieße

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------|-------|
| Mango | 1 St. |
| Ananas | 1 St. |
| Kiwi | 1 St. |
| Orangen | 1 St. |
| Physalis | 8 St. |
| Kokosraspel | 1 EL |
| Joghurt, natur | 200 g |
| Vanillinzucker | 40 g |

Zubereitung

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Ananas schälen, vierteln, den Strunk entfernen und in Würfel schneiden. Kiwi schälen und würfeln. Orange mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden und würfeln. Physalis aus den Hüllen lösen und waschen.
2. Die Früchte abwechselnd auf 8 lange Holzspieße schieben, Kokosraspeln auf einem Teller verteilen, Spieße darin wälzen. In einer Schüssel Joghurt mit Vanillinzucker verrühren. Karibikspieße mit Joghurt servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|---------------|-----|
| Kaloriengehalt | 305 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 68 g | Ballaststoffe | 6 g |
| Eiweiß | 8 g | Fette | 2 g |