



Lauwarmer exotischer Fruchtsalat

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mango	1 St.
Granatapfel	0.5 St.
Ananas	0.5 St.
Bananen	2 St.
Ingwer, frisch	25 g
Bio Limetten	1 St.
Butter	2 EL
Zimt	1 TL
Vanillinzucker	4 TL
Vanilleeis	200 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in Spalten schneiden. Granatapfel halbieren und mithilfe eines Löffels durch Klopfen Kerne von der Schale lösen. Ananas schälen, längs vierteln, Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Banane schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Limette halbieren, Saft aufpressen.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Butter darin schmelzen. Ingwer, Zimt und Vanillinzucker hinzugeben und ca. 2 Min. anrösten. Früchte bis auf Granatapfelkerne hinzugeben, ca. 3 Min. darin von allen Seiten anbraten und mit Limettensaft beträufeln.
3. Lauwarmen exotischen Fruchtsalat in Schüsseln anrichten, mit einer Kugel Vanilleeis und Granatapfelkernen servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	440 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	14 g