

Ananas – Waldbeeren - Sauce

Zubereitungszeit: 10 Minuten

- 160 g fein gehackte Ananas
- ¼ Tasse gehackte Datteln
- ¼ Tasse Heidelbeeren
- ¼ Tasse Himbeeren

- ☞ Ananas und Datteln zusammen unter ständigem Rühren aufkochen bis die Datteln weich sind und die Mischung dick wird
- ☞ Die Beeren zugeben und servieren

Tipp: eine äußerst schmackhafte Obstsauce, passt hervorragend zu Bananensplit oder anderen Süßspeisen

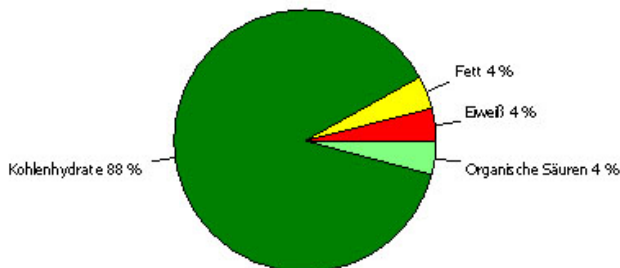
Angaben pro 100 g

Auswertungen

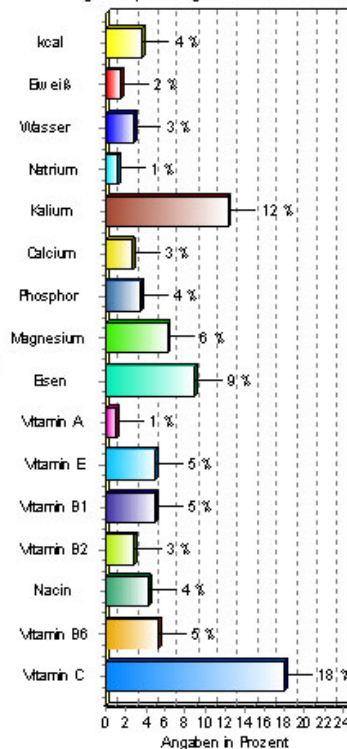
Ananas Waldbeeren Sauce

Nährstoffrelation

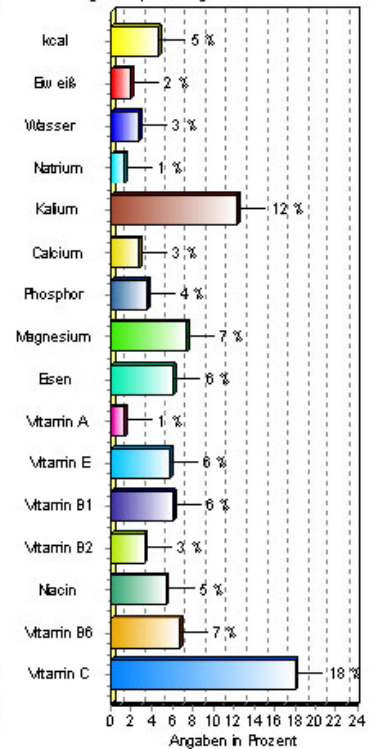
Energie liefernde Nährstoffe in %
Gesamtenergie pro Person: 88 kcal



Tagesempfehlung nach D-A-CH für Männer:



Tagesempfehlung nach D-A-CH für Frauen*



* Altersgruppe: 25 bis unter 51 Jahre bei ausschließlich sitzender Tätigkeit (Leichtarbeiter)