Rezept

Ananassalat mit Datteln

Ein Rezept von Ananassalat mit Datteln, am 02.06.2025

Zutaten

- **100 g** entsteinte Datteln
- **2 EL** Apfeldicksaft
- **1 Prise** grob gemahlener, schwarzer Pfeffer
- **4 EL** Zitronensaft
- **1** kleinere Ananas

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Die Datteln in Streifen schneiden. Zitronensaft mit Dicksaft verrühren und die Datteln untermischen.

---

2. Von der Ananas Schopf mit den Blättern und unteres Ende abschneiden. Ananas aufrecht aufs Brett stellen und die Schale Streifen für Streifen abschneiden. Braune Stellen aus der Ananas mit der Spitze vom Kartoffelschäler herauslösen. Ananas der Länge nach vierteln, den harten Strunk aus der Mitte herausschneiden. Ananas klein würfeln und mit den Datteln vermischen. Abschmecken und mit Pfeffer übermahlen.