

Rezept

Avocado-Kokos-Kaltschale mit Ananasspieß

Ein Rezept von Avocado-Kokos-Kaltschale mit Ananasspieß, am 08.12.2025

Zutaten

100 g Ananasfruchtfleisch

10 g Butter (1 EL)

1/2 Bio-Limette

3 Stängel Minze

200 g Kokoswasser

10 g Kokosblütenzucker

½ reife Avocado (ca. 80 g)

1 Medjool-Dattel

200 g Kokosmilch

100 g Eiswürfel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 38 g F, 5 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Das Ananasfruchtfleisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zucker und Butter in den Mixtopf geben, 6 Min. / 120° / Stufe 1 karamellisieren. Die Ananasstücke dazugeben und 30 Sek. / 120° / Linkslauf / Stufe 1 unterrühren. Karamellisierte Ananasstücke herausnehmen, abkühlen lassen und auf zwei Spieße stecken.
2. Die Avocadohälfte entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale heben und in den Mixtopf geben. Die Limettenhälfte waschen und abtrocknen. ½ TL Schale fein abreiben, den Saft auspressen.
3. Die Dattel aufschneiden, entkernen und dritteln. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und bis auf einen kleinen Rest mit der Dattel, der Limettenschale und 20 g Limettensaft zur Avocado geben. Alles 4 Sek. / Stufe 4 hacken, dann mit dem Spatel am Toprand nach unten schieben. Kokosmilch, Kokoswasser und Eiswürfel hinzufügen und alles 15 Sek. / Stufe 10 fein zerkleinern.
4. Die Avocado-Kokos-Suppe auf zwei Schalen verteilen, mit je einem Ananasspieß und den restlichen Minzeblättern garnieren und sofort servieren.