

## Rezept

# Früchte-Fondue

Ein Rezept von Früchte-Fondue, am 29.06.2026

## Zutaten

2	Mangos	4	Birnen
4	Bananen (nicht zu reif!)	4	Bio-Limetten
8	Bio-Orangen	1 Stück	frischer Ingwer (4 cm, wer mag)
4 EL	Aprikosenkonfitüre	4 TL	Speisestärke
800 ml	Kokosmilch		Kokosraspel zum Bestreuen (wer mag)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

## Zubereitung

1. Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch in kleinen, nicht zu dünnen Spalten vom Stein schneiden. Die Birnen waschen und vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Bananen schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
2. Alle Limetten und 2 Orangen heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Dann den Saft von allen Zitrusfrüchten auspressen. Bananenscheiben mit 2 EL Limettensaft vermengen.
3. Eventuell den Ingwer schälen und fein reiben, mit Aprikosenkonfitüre und Stärke verrühren. Mit dem restlichen Zitrusaft, der Zitruschale und der Kokosmilch in zwei Fondue-Töpfen verrühren und zum Kochen bringen. Kurz kochen lassen, dann auf zwei Rechauds setzen.
4. Die Früchte nach und nach auf Fondue-Gabeln spießen, durch die Kokoscreme ziehen, nach Belieben mit Kokosraspeln bestreuen und genießen.