

Rezept

Früchte mit Kokossauce

Ein Rezept von Früchte mit Kokossauce, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Zwetschgen oder Aprikosen	200 g Erdbeeren oder Himbeeren
1 Banane	1 Apfel
1 Birne	1 EL Zitronensaft
1 EL flüssiger Honig	1 EL Butter
2 EL Zucker	50 g Kokosraspel
200 g Sojaghurt	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Die Früchte schälen oder waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden, dabei je nach Sorte vom Stein oder den Kerngehäusen befreien. Die Früchte mit dem Zitronensaft und dem Honig gründlich verrühren und kurz stehen lassen.

2. Inzwischen Butter und Zucker bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Kokosraspel einrühren und goldbraun rösten, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Dann den Sojaghurt untermischen und die Creme eventuell noch leicht süßen. Die Früchte in Dessertschälchen oder hübschen Gläsern verteilen und jeweils etwas Kokossauce darübergeben.