

Rezept

Gemischte Früchte in Kokosmilch

Ein Rezept von Gemischte Früchte in Kokosmilch, am 10.06.2026

Zutaten

4 grüne Kardamomkapseln	1 Zimtstange
1 Sternanis	40 g Zucker
1 Dose Kokosmilch (400 ml)	1 säuerlicher Apfel
1 feste Birne	1 reife Banane oder 4 Baby-Bananen
250 g Erdbeeren	8 Kumquats

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Die Kardamomkapseln im Mörser andrücken, mit dem Zimt, dem Sternanis, Zucker und Kokosmilch in einen Topf geben und zum Kochen bringen. In etwa 5 Min. auf die Hälfte einkochen lassen. Zwischendurch umrühren. Die Kokosmilch durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.
2. Den Apfel und die Birne vierteln, schälen und vom Kerngehäuse befreien. In Spalten schneiden. Die Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Baby-Bananen schälen und längs halbieren. Die Erdbeeren vorsichtig waschen, putzen und je nach Größe vierteln oder achteln. Die Kumquats waschen und in Scheiben schneiden.
3. Die Früchte mit der abgekühlten Kokosmilch mischen und servieren.