

Rezept

Hafercreme mit Ananassalat

Ein Rezept von Hafercreme mit Ananassalat, am 16.09.2024

Zutaten

¼ Ananas (ca. 200 g Fruchtfleisch)	2 EL gehackte Pistazienkerne (ca. 10 g)
1 TL brauner Rohrzucker	3 EL Kokoschips (ca. 20 g)
5 - 6 EL zarte Haferflocken (ca. 50 g)	150 ml Orangensaft
1 EL Honig	

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Mit den Pistazienkernen und dem Rohrzucker mischen. Die Kokoschips in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten.
2. Die Haferflocken mit dem Orangensaft und dem Honig glatt rühren. Die Hafercreme in ein Schälchen füllen und die Ananas und die Kokoschips darübergerben.