

### Rezept

# **Hafercreme mit Ananassalat**

Ein Rezept von Hafercreme mit Ananassalat, am 31.07.2025

#### **Zutaten**

1/4 Ananas (ca. 200 g Fruchtfleisch)

**1TL** brauner Rohrzucker

**5 - 6 EL** zarte Haferflocken (ca. 50 g)

1EL Honig

2 EL gehackte Pistazienkerne (ca. 10 g)

3 EL Kokoschips (ca. 20 g)

150 ml Orangensaft

### 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 darübergeben.