

## Rezept

# Kokos-Limetten-Quark mit Ananas

Ein Rezept von Kokos-Limetten-Quark mit Ananas, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>1 EL</b> Rapsöl	<b>20 g</b> Kokoschips
<b>1 TL</b> Honig	<b>1</b> Baby-Ananas
<b>1</b> Bio-Limette	<b>100 g</b> Kokosmilch
<b>500 g</b> Magerquark	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 21 g F, 33 g EW, 42 g KH

## Zubereitung

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kokos-Chips darin bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie anfangen, leicht zu bräunen. Die Hälfte des Honigs dazugeben und unter ständigem Rühren karamellisieren lassen. Die Kokos-Chips auf einen Teller geben und auskühlen lassen.
2. Die Ananas schälen, längs halbieren, vom harten Strunk in der Mitte befreien und in Würfel schneiden. Die Limette heiß waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Ananaswürfel in einer Schale mit 2 EL Limettensaft mischen.
3. Kokosmilch, Quark, restlichen Honig (½ TL), Limettenschale und 1 EL Saft in eine Schüssel geben und verrühren. Die Quarkcreme auf zwei Schalen verteilen, Ananas und Kokos-Chips darauf anrichten.