

GEBRATENE ANANAS



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Ananas
- 4 EL Brauner Zucker
- 2 EL Butter
- Rum oder Whiskey (bei Belieben)

Zubereitungszeit:

Circa 15 Minuten

So wird es gemacht:

Ananas schälen und in Scheiben / Stücke schneiden.

Den holzigen Kern dabei entfernen.

Butter in der Pfanne erhitzen und währenddessen die Ananas beidseitig in Zucker wälzen.

Die Ananas pro Seite circa 2 – 3 Minuten in der Pfanne erhitzen.

Wer mag, darf gerne noch einen Schluck Rum/ Whiskey dazu geben.

Die gebratene Ananas harmoniert super mit gesalzenem Karamell-/ oder auch Walnusseis.

Mit frischer Minze garnieren und fertig!

WUSSTEN SIE SCHON?

Ananas ist arm an Kalorien, dafür reich an Kalium und Magnesium sowie vielen anderen Mineralstoffen und Spurenelementen.

Pro 100 g liefert sie 20 mg Vitamin C – das entspricht etwa einem Fünftel des Tagesbedarfs eines Erwachsenen.