

Ananas-Apfel-Kompott mit Curry

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

Kompott

150 g Ananas, getrocknet
2 dl Apfelsaft
2 Esslöffel Zitronensaft
20 g Zucker
2 Äpfel, Golden Delicious
1 Messerspitze Currypulver,
gehäuft, scharf

Kokos-Joghurt-Milch

3 dl Kokosmilch
2 Becher Naturejoghurt, (insgesamt
360 g)
1 Limone
30 g Zucker

Info

Pro Portion

5 g Eiweiss
12 g Fett
57 g Kohlenhydrate
371 kKalorien
1553 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1 Die Ananas in 2 cm grosse Stücke schneiden und zusammen mit dem Apfelsaft, dem Zitronensaft und dem Zucker in eine Pfanne geben. Alles aufkochen, dann zugedeckt etwa 10 Minuten leise kochen lassen.

2 Inzwischen die Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in Würfel von 1½ x 1½ cm schneiden. Mit dem Currypulver zu den Ananasstücken geben. So lange ungedeckt kochen lassen, bis die Apfelwürfel weich sind. Auskühlen lassen. Dann das Kompott in 4 Gläser verteilen.

3 Die Kokosmilch mit dem Joghurt in einen Becher geben. Etwas abgeriebene Limonenschale, 1–2 Teelöffel Saft sowie den Zucker beifügen und alles kurz mit dem Stabmixer pürieren. Die Kokos-Joghurt-Milch auf das Kompott geben. Die Gläser bis zum Servieren kalt stellen.