

gefüllte Ananas



Zutaten:

| | |
|-------------------|-----------------------------------|
| 1 (ca. 800 Gramm) | <i>Ananas</i> |
| 1 rosa | <i>Grapefruit</i> |
| 1 ganze | <i>Orangen</i> |
| 2 | <i>Kiwis</i> |
| 1 unbehandelte | <i>Zitrone</i> |
| 250 Gramm | <i>Kefir</i> |
| 1 Esslöffel | <i>Zucker (oder n. Geschmack)</i> |

Zubereitung:

1. die Ananas mit einem großen Messer längs halbieren
2. mit einem kleineren Messer die Stücke aus den Schalen lösen
3. den harten Strunk entfernen
4. Orangen und die Grapefruit wie Äpfel schälen, dabei die weiße Haut ganz abschälen
5. die Fruchtfleets mit einem scharfen Messer aus den Häuten lösen
6. die Kiwis schälen und in dünne Scheiben schneiden
7. die Zitrone abreiben
8. den Kefir mit dem Zucker und der abgeriebenen Zitronenschale verrühren und in einen Krug füllen
9. die Obststücke miteinander mischen
10. einen Moment stehen lassen und eventuell noch einmal den Saft abseien
11. das gemischte Obst in die ausgehöhlten Ananashälften füllen und mit der Kefirsauce servieren
12. als Variante kann unter das Obst noch Kokosraspel gemischt werden