

Ananas-Carpaccio



Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 135 kcal

- Zubereitungszeit ca. 10 Minuten
- Schwierigkeitsgrad einfach
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

für 4 Personen

1	Ananas
200 g	Blaubeeren
4 Stängel	frische Minze
2 EL	Zucker

Zubereitung

- Von der Ananas beide Enden abschneiden und großzügig schälen. Mit einem großen scharfen Messer die Frucht in hauchdünne Scheiben schneiden.
- Ananasscheiben auf einer Platte anrichten. Beeren waschen und dazugeben.
- Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, zusammen mit dem Zucker in einem Mörser zerreiben.
- Minnzucker über das Carpaccio streuen.

Tipp: Wer mag, kann 1 EL Limettensaft darüberträufeln.