

Ananas in Kokos

MIT MANDELCRUNCH

ZUTATEN

- 1 Ananas
- 200 ml Kokosmilch oder -crème
(ohne Konservierungsstoffe)
- ½ – 1 TL Zimt
- 100 g gehobelte Mandeln
- 1 – 2 EL Akazienhonig

ZUBEREITUNG

Ananas säubern, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Ananasscheiben in eine Auflaufform legen. Kokosmilch mit Zimt verrühren und über die Ananasscheiben geben. Ananas für 20 Min. bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) in den Backofen backen.

Mandeln mit Akazienhonig unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze bräunen. Mandeln auf einem Backpapier verteilen und auskühlen lassen. Mandelcrunch über die warme Ananas geben.

Am besten noch warm verzehren.

Tipp

Dazu passt ein Bällchen Basisches Obst-Nusseis.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

