

Rezept

Ananas-Passionsfrucht-Sorbet

Ein Rezept von Ananas-Passionsfrucht-Sorbet, am 30.06.2024

Zutaten

500 g Ananas

2 EL Kokosraspel

2 Passionsfrüchte

1 sehr reife Banane

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion**
Ca. 125 kcal, 5 g F, 2 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Die Ananas schälen, vierteln und den Strunk entfernen. Die Viertel in kleine Stücke schneiden und 300 g Ananasfruchtfleisch abwiegen. Das Ananasfruchtfleisch in eine Gefrierbox füllen und ca. 3 Std. tiefkühlen.
2. Die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben. Das Fruchtfleisch dann durch ein feines Sieb streichen und dabei den Saft auffangen. Die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.
3. Die Banane schälen, in Stücke teilen und in einen Standmixer geben. Passionsfruchtsaft und tiefgekühlte Ananasstücke zufügen und alles cremig mixen. Zuletzt die gerösteten Kokosraspel untermischen. Das Sorbet sofort in vier Schälchen servieren oder in einer Gefrierbox mit Deckel tiefkühlen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.