

Ananasgratin

für 1 Person

Vorbereitungszeit

5 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.90

Nährwert pro Rezept

155 Kcal, 0.3 g Fett, 38 KH

Zutaten

- | | | | | |
|------|---|-------|----------|---|
| 1/2 | Baby Ananas | <hr/> | 1 | Fruchtfleisch vorsichtig lösen und in Würfel schneiden
Wichtig: Die Ananasschale wird am Schluss als Schälchen verwendet |
| 8 g | Akazienhonig
Feurige Süsse (RL Gewürz) | <hr/> | 2 | Ananaswürfel marinieren
in eine feuerfeste Form füllen |
| 1 | Eigelb | | 3 | zusammen aufschlagen
über die Ananaswürfel verteilen
bei 200° ca. 10 Min. im Ofen backen
anschliessend den Gratin in die Ananasschale füllen |
| 8 g | Zucker | <hr/> | | |
| 1 | Eiweiss | | 4 | zu festem Schnee schlagen
mit einem Dressiersack auf den Ananasgratin spritzen
5 Min. im Ofen gratinieren |
| 10 g | Zucker | <hr/> | | |