

Ananaseis mit Ingwer

Zutaten für 4 Portionen

30 g	Ingwerwurzel
1	frische Ananas
3	Eigelb
100 g	Honig
200 g	Sahne
1	Zitrone

Nährstoffangabe

Energie: 364 kcal

Kohlenhydrate: 41 g

Eiweiß: 4 g

Fett: 21 g

Bekömmlich und empfehlenswert bei ...

Entzündungen der Mundschleimhaut, Übelkeit, Appetitlosigkeit

Zubereitung

- Ingwer schälen und fein hacken. Vier Ananasscheiben beiseite legen. Zwei Scheiben fein würfeln, den Rest mit 4 Esslöffeln Ananassaft pürieren. Eigelb und Honig so lange aufschlagen, bis eine hellgelbe, dickflüssige Masse entsteht. Pürierte und gewürfelte Ananas, Ingwer und Zitronensaft mischen und unterheben.
- Sahne steif schlagen und unterziehen. In eine Frischhaltedose füllen und mindestens 4 Stunden tiefkühlen. Dabei mehrmals mit einer Gabel durchrühren. Mit einem Eisportionierer zu Kugeln formen und auf den übrigen Ananasscheiben servieren.
- Mit kandiertem Ingwer und Zitronengras garnieren.

