



Katrin Wehrle Diätassistentin,
Ernährungsberaterin/DGE
Haben Sie Fragen an Frau Wehrle?
Dann rufen Sie an unter:
07751-896171

Kokos-Sago-Dessert mit Ananas

Zutaten für 4 Personen:

400 ml Kokosmilch
200 ml Ananassaft
75 g Sago (Stärke-Kügelchen)
4 EL Zucker
1 Prise Salz
1 Baby-Ananas
4 EL Kokosraspeln

Zubereitung:

Ananassaft zusammen mit 200 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Sago zugeben und bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten quellen lassen. Dabei immer wieder umrühren. Kokosmilch, den Zucker und eine Prise Salz zugeben. Weitere 15 Minuten zu Ende garen, dabei häufig umrühren. Warmer Kokospudding in Gläser füllen und kalt stellen.

In der Zwischenzeit Ananas schälen, vierteln und den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und auf den Kokos-Pudding geben. Dann mit den Kokosraspeln bestreuen und servieren.

Nährwerte pro Portion: 222 kcal, 5 g Eiweiß, 11 g Fett, 26 g Kohlenhydrate, 1 g Ballaststoffe



Schmidt's Ernährungsservice



Vitaminbombe im Winter: Ananas

Um es gleich vorweg zu nehmen: Ananas ist sehr gesund, kann die Fettverbrennung aber nicht nachgewiesen steigern. Trotzdem, die exotische Süßfrucht enthält reichlich gesunde Stoffe wie Vitamine der B- Gruppe, Vitamin A, C, E, Mineralstoffe wie Kalium, Eisen und Magnesium sowie Ballaststoffe. Der bekannteste Inhaltsstoff der Ananas ist aber sicher das Enzym Bromelain. Ihm wurde nachgesagt, dass es Fettpösterchen zum Schmelzen bringen kann, was sich aber als Irrtum erwiesen hat. Dafür soll Bromelain aber verdauungsfördernde, entzündungshemmende und krebsvorbeugende Wirkungen haben. Und noch was: Durch das eiweißspaltende Enzym Bromelain entsteht bei einer Mischung von frischer Ananas und Milch oder Milchprodukten nach einiger Zeit ein bitterer Geschmack.

Ananas zählt zu den tropischen Früchten und ist das ganze Jahr über erhältlich. Sie besticht durch ihr fruchtiges, süßes Aroma und schmeckt daher schon pur einfach lecker. Zudem passt sie perfekt zu Desserts, Obstsalat, Kuchen, aber auch zu Chutneys, Fleisch- und Fischgerichten sowie Currys.

Grundsätzlich reift Ananas nicht nach, daher ist beim Einkauf der richtige Reifegrad besonders wichtig. Eine reife und qualitativ gute Ananas riecht angenehm fruchtig, gibt auf leichten Druck etwas nach und die Blätter sind frisch und grün. Die Farbe der Schale sagt jedoch noch nichts über den Reifegrad der Ananas aus. Sie ist je nach Sorte gelb, grün, orangegelb oder rötlich. Ananas sind kälteempfindlich und sollten daher nicht im Kühlschrank gelagert werden.

Ihre Katrin Wehrle