

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