

## Karibikspieße

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 20min

40 g





## Zutaten

Vanillinzucker

für 4 Portionen	
Mango	1 St.
Ananas	1 St.
Kiwi	1 St.
Orangen	1 St.
Physalis	8 St.
Kokosraspel	1 EL
Joghurt, natur	200 g

## Zubereitung

- 1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Ananas schälen, vierteln, den Strunk entfernen und in Würfel schneiden. Kiwi schälen und würfeln. Orange mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden und würfeln. Physalis aus den Hüllen lösen und waschen.
- 2. Die Früchte abwechselnd auf 8 lange Holzspieße schieben, Kokosraspeln auf einem Teller verteilen, Spieße darin wälzen. In einer Schüssel Joghurt mit Vanillinzucker verrühren. Karibikspieße mit Joghurt servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	305 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	2 g