



Schoko-Früchte

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schmelzschokolade, zartbitter	200 g
Bananen	2 St.
Weintrauben, hell	150 g
Ananas	1 St.
Pistazien	2 EL
Haselnuskerne, ganz	2 EL
Kokosraspel	1 EL
Erdnussbutter	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, Backpapier, Spieße

1. In einem Topf ca. 500 ml Wasser aufkochen. In einer Metallschüssel Schokolade über dem Wasserbad schmelzen.
2. Banane schälen und halbieren. Trauben waschen. Ananas vierteln, Strunk und Schale abschneiden und in Stücke schneiden. Obst nach Belieben auf Spieße stecken und in Schokolade tunken. Auf einem Backpapier leicht abkühlen lassen.
3. Pistazien schälen und hacken. Haselnüsse ebenfalls hacken. Schoko-Früchte nach Belieben mit Pistazien, Haselnüssen, Kokosraspel und Erdnussbutter verzieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	563 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	26 g