

Gewürzte Fruchtpaste mit Ananas und Bananen

Das gesunde Rezept für eine gewürzte Fruchtpaste mit Ananas und Bananen ist etwas Neues für Sie zum Ausprobieren und ist das perfekte Frühstück.



| | | | |
|------|-------|-----------------------|---------------------------------------|
| 1 | Dose | Ananasscheiben | Foto Handmade Picture / Depositphotos |
| 1 | Stk | Banane, gross, reif | |
| 1 | EL | Ghee | |
| 0.25 | l | Hahnenwasser | |
| 20 | g | Ingwer | |
| 4 | Stk | Kardamom Samen | |
| 0.5 | TL | Kreuzkümmel, gemahlen | |
| 2 | Stk | Nelken | |
| 5 | Stk | Pfefferkörner | |
| 1 | Prise | Salz | |
| 1 | Stk | Sternanis | |
| 1 | TL | Zucker | |

- 1 Zuerst wird das Wasser für das Ingwerwasser aufgeköcht. Als nächstes wird der Ingwer geschält und in kleinen Scheiben geschnitten, danach in eine Schüssel gegeben. Sobald das Wasser aufgeköcht ist, wird es über die Ingwerscheiben übergossen und ca. 10 Minuten ziehen gelassen.
- 2 Anschliessend werden die Ananasscheiben in Stücke geschnitten. Ghee wird in einen passenden Topf zum Schmelzen gebracht und Sternanis, Kardamom, Nelken, Kreuzkümmel und Pfefferkörner darin ein paar Minuten unter Rühren angeröstet.
- 3 Die Ingwerstückli werden aus dem Ingwerwasser genommen und die Ananasstückli in den Topf zum Ghee hineingegeben. Danach wird das Ingwerwasser hinzugefügt und geköchelt, bis die Flüssigkeit verkocht ist.
- 4 In der Zwischenzeit wird die Banane geschält und in Scheiben geschnitten, anschliessend in den Topf untergerührt. Wer die Paste fein haben möchte, der püriert die Masse mit einem Pürierstab.
- 5 Die gekochte Fruchtpaste wird mit Salz und Zucker abgeschmeckt und in Schälchen angerichtet.

Probieren Sie die gewürzte Fruchtpaste zum Frühstück aus.