

Gegrillte Ananas mit Walnuss-Crumbles

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	219 kcal/ 914 kJ	Fett:	11,3 g
Eiweiß:	3,7 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	1,9 g
Kohlenhydrate:	24 g	ungesättige Fettsäuren:	9,4 g

Zubereitung:

1. Walnüsse grob hacken. Mit Ahornsirup und Chili mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas: Stufe 1-2, Umluft: 140 Grad) ca. 15-20 Minuten rösten, dabei ab und zu wenden.

2. Eine Grillpfanne dünn mit Rapsöl einpinseln. Pfanne erhitzen und die Ananasscheiben darin von beiden Seiten grillen.

3. Ananasscheiben auf Teller geben, Sorbet darauf setzen und mit den Walnuss-Crumbles bestreuen. Mit Minze oder Zitronenmelisse garnieren. Sofort servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Crumbles:

60 g	kalifornische Walnüsse
1 EL	Ahornsirup
1/2 TL	geschroteter, getrockneter Chili

Außerdem:

4 Scheiben	frische Ananas (à ca. 50 g, ohne Schale)
	einige Tropfen Rapsöl
4 Kugeln	Sorbet nach Wahl à ca. 50 g
	Minze oder Zitronenmelisse zum Garnieren