



Einfach
10 min
8 Spieße

Fruchtspieße mit Schoko-Sirup

Wie wäre es mit einer süßen Nachspeise? Ein paar Weintrauben, eine Banane, frische Erdbeeren und dazu eine herzhafte Soße aus Schokolade.

80 g Erdbeeren
40 g blaue Weintraube
40 g blaue Weintraube
100 g Banane
1 EL Zitronen- oder Limettensaft
160 ml Schokoladensoße

Schritte

1. Schritt 1

5min

Erdbeeren und Weintrauben putzen und waschen. Die Banane schälen, in 8 Stücke

schneiden und mit Zitronensaft bepinseln.

2. Schritt 2

4min

Jeweils ein Stück Banane, eine Erdbeere sowie eine dunkle und eine helle Traube auf Spieße stecken.

3. Schritt 3

1min

Die Spieße auf Tellern anrichten und vor dem servieren mit Schokoladensoße garnieren.

Tipps

Rezept-Tipp

Die Spieße vor dem Servieren mit gehackten Mandeln oder Knister-Brause bestreuen. Die Früchte können beliebig nach geschmacklichen Vorlieben oder Saison variiert werden.

Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	6.6 g
Energie	39.5 kcal
Fett	0.9 g
Ballaststoff	0.7 g
Protein	1 g
Gesättigte Fette	0.5 g
Natrium	8.3 mg
Zucker	5.8 g

Alle Angaben pro Portion