

BABY-ANANAS

Die **Baby-Ananas** (auch Mini-Ananas oder Zwergananas genannt) ist eine dekorative und schmackhafte Miniaturausgabe der Ananas. Sie ist dabei nur ca. 10 cm groß. Das Fruchtfleisch ist aber besonders saftig und dabei sehr süß.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



BABY-ANANAS

VERWENDUNG

Aufgrund ihres aromatischen Geschmacks empfiehlt es sich, das süße Fruchtfleisch der Baby-Ananas roh zu verzehren und nicht zu einem Dessert zu verarbeiten. Dazu die Baby-Ananas von unten durch den Schopf hindurch aufschneiden und diese Hälften nochmals teilen. Von den entstandenen Vierteln kann sogar problemlos der kleine, weiche Strunk mitverzehrt werden. Die Baby-Ananas lässt sich zudem auch sehr gut zu Dekorationszwecken nutzen.

Wussten Sie schon ...

... dass sich sogar die Schale der Baby-Ananas verwerten lässt? Längs halbiert und ausgehöhlt eignet sie sich prima als dekoratives „Schälchen“ für leckere Desserts oder einen fruchtigen Obstsalat.

EXOTISCHER BAGEL

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4 Blätter Römersalat
- 1 Baby-Ananas
- 4 Vollkornbagels
- 4 TL Senf
- 4 Scheiben fettarmer Käse
- 80 g Putenbrustaufschnitt
- Einige zerstoßene rosa Beeren

ZUBEREITUNG

Die Salatblätter zunächst putzen, dann waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Ananas schälen und anschließend in Scheiben schneiden. Die Bagelhälften nun mit jeweils einem halben Teelöffel Senf bestreichen und die untere Hälfte mit Salat, Käse, Putenbrust sowie mit der Ananas belegen. Zum Schluss mit den rosa Beeren bestreuen und mit der oberen Hälfte des Bagels bedecken.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 363 kcal, 58 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 2 g Fett

TIPP

Frische Ananas enthält das Eiweiß spaltende Enzym Bromelin. Aus diesem Grund sollten Milchprodukte mit Ananas schnell verzehrt werden, da sie sonst nach einiger Zeit bitter schmecken.

Weitere Infos unter: [edeka.de/ernaehrung](https://www.edeka.de/ernaehrung)

Haltbarkeit · Lagerung

Die Baby-Ananas lässt sich nur einige Tage bei Zimmertemperatur aufbewahren. Wird sie im Kühlschrank gelagert, verliert sie schnell an Geschmack.

Anbauländer

Südafrika, Mauritius

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
56	0,5 g	0,2 g	12,4 g

Vitamin C: 19 mg* (24 %)

* RDA pro 100 g (RDA = empfohlene Tagesdosis für Vitamine und Mineralstoffe).