

Ananas se skořicovou omáčkou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

211 kalorií , **24 g** cukrů , **8 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/ananas-se-skoricovou-omackou>

Příprava

Ananas nakrájíme na 8 měsíčků, odkrájíme dřevnatý vnitřek a slupku. Smícháme limetkovou kůru a šťávu s 1 lžící medu, špetkou skořice a špetkou muškátového oříšku. V jiné misce smícháme zakysanou smetanu se špetkou skořice a cukrem. V pánvi necháme roztavit máslo. Přidáme zbylý med a na této směsi pak 8 minut opékáme ananas za občasného otáčení. Ihned servírujeme s ochucenou zakysanou smetanou.

Tip k receptu

Pokud chceme lehký dezert, toto jídlo je skvělá volba! Jen použijeme nízkotučnou zakysanou smetanu.



Ingredience

- 1 ks limety
- 1 ks ananasu
- 2 lžíce včelího medu
- 200 g zakysané smetany
- 2 špetky skořice
- 2 špetky muškátového ořechu
- 2 lžičky cukru moučky
- 2 lžičky másla

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Ovoce, Dezert