

Gebratene Fruchtspiessli

- einfach
- mittel
- schwierig

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

- 4 Aprikosen
- 2 Pfirsiche
- 2 kleine Äpfel
- 1 Esslöffel Zitronensaft



1. Aprikosen halbieren, Stein entfernen. Pfirsiche halbieren, Stein entfernen, Pfirsiche nochmals halbieren. Äpfel halbieren, Kerngehäuse entfernen. Äpfel mit Zitronensaft bestreichen.

Transportieren: alles zugedeckt und gekühlt (z. B. in einer Kühltasche).



- 4 dünne geschnittene Holzstecken (je ca. 7 mm dick)



2. Früchte in 4 gleich grosse Portionen teilen. Jede Portion abwechselungsweise an je einen Stecken spiessen.



Braten: ca. 10 Min. über mittelstarker Glut, Stecken von Zeit zu Zeit drehen.



- ca. 3 Esslöffel Schokoladepulver



3. Heisse Früchte mit Schokoladepulver bestäuben.



Tipp: Schokoladepulver weglassen. Spiessli ca. 2 Min. vor Ende der Bratzeit mit wenig Zucker bestreuen.

Grill-Tipp: Zutaten statt an geschnittene Stecken an 4 Holzspiesschen stecken. Grillieren: ca. 10 Min. über mittelstarker Glut. Fruchtspiessli regelmässig wenden.

Pro Person: 1 g Fett, 1 g Eiweiss, 18 g Kohlenhydrate, 368 kJ (88 kcal)

