

# Obst Spieße mit Schokolade und Mandeln

- **Portionen:** 10
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '10', 'yield' : '' });
```

Als sommerlich, kalorienarmes Dessert, kleiner Snack, zu Grillfesten

## Zutaten

- 1 kg frisches Obst, nach Jahreszeit und Marktangebot
- z.B. Banane, Erdbeeren, Kiwi, Mango, Weintrauben, Birnen, Ananas, Äpfel
- 100 g Zartbitterkuvertüre, grob gehackt
- 3 EL gehackte Mandeln, geröstet
- 10-12 Holzspieße

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die grob gehackte Kuvertüre auf einem heißen Wasserbad auflösen, schmelzen lassen.

### Schritt2

Die Mandeln in einer kleinen Stielpfanne ohne Fett goldgelb rösten und mit etwas Zucker karamellisieren.

### Schritt3

Auf Küchentrepp abkühlen lassen.

### Schritt4

Das Ost waschen, schälen und in gleichmäßige, mundgerechte Stücke schneiden und abwechselnd auf Spieße stecken.

### Schritt5

Dicht an dicht auf Pergamentpapier legen.

## Schritt6

Die inzwischen flüssige Kuvertüre mit einem Teelöffel in dünnen Fäden über die Spieße ziehen, diese dabei drehen.

## Schritt7

Danach mit den karamellisierten Mandeln bestreut anrichten.

**Rezeptart:** Sonstiges **Tags:** einfach, gesund

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)108
- Fett (g)2
- KH (g)19
- Eiweiss (g)2
- Ballast (g)3

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/obst-spiesse-mit-schokolade-und-mandeln/>