



✂ Maaltijd ⌚ 20 min

## Chiquita ananas-garnalenspiesjes

Deze fruitige spiesjes zijn perfect voor een zomerse BBQ of als avondsnaak!

1

Benodigheden: 8 houten spiesjes, gedurende 5 minuten in water gedompeld. Verwarm de grill voor op hoog. Rijg garnalen aan de spiesjes, gevolgd door de ananas en de rode paprika en herhaal tot er van elk ingrediënt twee stuks op elke spies zitten.

2

Bestrijk de spiesjes aan beide zijden met koolzaadolie met een borstel en leg ze op een met folie beklede bakplaat. Grill 7-10 minuten, draai met regelmatige tussenpozen totdat de garnalen roze zijn.

3

### INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

8 x 1 cube Chiquita ananas  
1 tbsp honing  
2 cm gehakte gember  
1 teentje knoflook  
8 ongekookte, gepelde en schoongemaakte garnalen

### VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON

115 kcal Calorieën  
3.9g Vetten  
0.3g Verzadigde vetten  
18.3g Koolhydraten  
13.7g Suikers  
1.8g Voedingsvezel  
3.5g Eiwit  
1.2g Zout

Voor de dipsaus, combineer alle ingrediënten in een kleine kom. Serveer meteen. TIP: Leg de spiesjes in de zomer 3 minuten per kant op de barbecue.