

Gebackene Bananen



Rezept für 4 Personen

Zubereitungsbeschreibung

Teig herstellen:

Aus Mehl, Eiern, Salz und Backpulver einen Teig herstellen. Falls er zu dick ist, etwas Kaffeerahm oder Milch (notfalls Wasser) zugeben.

Bananenstücke:

Die Bananen pellen und die Stücke geschnittenen Bananen in den Backteig geben.

Bratpfanne beschichtet, Erdnussöl:

Das Öl erhitzen und die Bananen goldgelb ausbacken. Auf einem Küchentuch kurz abtropfen lassen

Sesamkörner

In einer beschichteten Bratpfanne, ohne die Zugabe von Fett oder Öl die Sesamkörner auf maximal mittlerer Hitze anrösten. Aufpassen dass die Sesamkörner nur eine leichte bräunliche Röstfarbe erhalten. Die Körner dürfen nicht zu fest geröstet werden, sie werden sonst bitter.

Dessertteller; Bienenhonig, Sesamkörner:

Auf Dessertteller geben und mit flüssigem Honig bepinseln und mit den gerösteten Sesamkörnern bestreuen

VARIANTEN

- Dazu passt auch ein Kugel Vanilleeis.
- Statt Bananen kann man auch Ananas oder Apfelstücke verwenden

Bemerkungen

rlz|ptg|l|m|c|k|l|n|l|m|m|m|n|l|n| v|s|n|l|r|l|n|f|k|l| c|u|l|i|k|s|c|u| F|G|A|B|D|C|
xxx

Bewertung (max. 5 Sterne)



Zutaten

4 Bananen schälen und grosse Bananen in vier, kleinere in drei Stücke schneiden

2-3 EL Honig, flüssig
2,5 dl Sonnenblumenöl (ein geschmackneutrales Öl)
5-6 EL Sesamkörner

Zutaten für den Teig:

4 EL Mehl
2 Eier
1 Prise Salz
1 Prise Backpulver
1 Beutelchen Vanillezucker
2-4 EL Milch (oder Kaffeerahm)