



Dessert

Plantanos

Für 10 Portionen:

- 10 kleine Bananen
- 5 EL Zitronensaft zum Wenden
- 5 EL Honig
- Rum zum Beträufeln
- Mandelblättchen zum Bestreuen
- 7 EL Butter

Elektro-Backofen auf 160 Grad vorheizen. Bananen schälen, längs und quer halbieren, in Zitronensaft wälzen, am Anschnitt mit Honig bestreichen, mit Rum beträufeln und einige Mandelblättchen darüber streuen.

Butter in Flöckchen auf den Bananen verteilen und ca. 15 Minuten überbacken (Elektro- und Erdgasbackofen: 160 Grad/ Stufe 2, Umluft 140 Grad).

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Portion:

KJ/kcal: 1457/348

EW: 2,3 g

F: 18 g

KH: 38 g

BE: 3,1

Tipp: Servieren Sie die Bananen mit Karamell- oder Vanillesauce oder einer Kugel Vanilleeis