

Dessert

Plantanos

Ingrédients pour 10 portions :

10 petites bananes
5 c. à soupe de jus de citron
5 c. à soupe de miel
Rhum pour les
parfumer
Amandes effilées
pour garnir
7 c. à soupe de beurre

Faites préchauffer le four à 160 °C.
Épluchez les bananes et coupez-les en deux
dans la longueur et dans la largeur, faites
les tourner dans du jus de citron, étalez du
miel sur les coupes, parfumez avec du rhum
et agrémentez avec quelques amandes
effilées. Mettez des flocons de beurre sur
les bananes et mettez-les au four pendant
env. 15 minutes (four électrique/au gaz :
160 °C /Pos. 2, four à chaleur tournante :
140 °C).

Temps de préparation : env. 5 minutes

Temps de cuisson : env. 15 minutes

Pro Portion :

kJ/kcal : 1457/348

protéines : 2,3 g

matières grasses : 18 g

glucides : 38 g

Conseil : Servez les bananes avec une sauce caramel ou vanille
ou avec une glace caramel ou vanille