



✂ Nachtisch ⏰ 30 min

Gebackene Chiquita Bananen

Dieses dekadente Dessert ist in weniger als 5 Minuten vorbereitet. Der Ofen macht die ganze Arbeit, und das Ergebnis sind wunderbar klebrige karamalisierte Bananen.

1

Heize den Ofen auf 200° C vor. Halbiere die Bananen einschließlich Schale längs und lege sie mit der geschnittenen Seite nach oben auf ein Stück Alufolie.

2

Vermische Butter, Zucker und Honig und gib die Mischung über die Bananen. Rolle die Bananen fest in Alufolie ein und backe sie für 25 Minuten im Ofen.

3

Wenn sie gar sind, nimm die Bananen aus der Folie und serviere sie mit den gehackten Haselnüssen und Kokosflocken und einem Klecks griechischem Joghurt.

2

- 2 reife Chiquita Bananen
- 20g geschmolzene, ungesalzene Butter
- 1 tbsp weicher hellbrauner Zucker
- 2 tbsp klarer Honig
- 2 tbsp Haselnüsse, gehackt
- 2 tbsp Kokosflocken
- 2 tbsp Griechischer Joghurt

370 kcal Kalorien

16.8g Fett

8.9g Gesättigte Fettsäuren

51.8g Kohlenhydrate

37.3g Zucker

4.5g Ballaststoffe

4.0g Eiweiß

0.0g Salz