

BANANENSNACK / BANANENEIS / BLITZREZEPT



Gesunder Bananensnack - ideal für warme Tage! Die Banane wird dazu in kleine Stücke geschnitten, und eingefroren. Ummantelt wird sie anschließend mit etwas Zartbitterkuvertüre. Gehackte Mandeln und Kakaonibs dienen hierbei als Verzierung. Die perfekte Abkühlung für den Sommer. Einmal vorbereitet halten sich die Bananen im Gefrierschrank mehrere Wochen.



Zubereitungszeit

15 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Stück: 10

ZUBEREITUNG

Schäle die Bananen und schneide sie in etwa 3 cm breite Stücke. Friere sie für etwa 2 Stunden ein, bis sie gefroren sind. Hacke oder reibe die Kuvertüre fein. Schmilz etwa 2/3 davon über einem warmen, aber nicht kochenden Wasserbad. Nimm die Schüssel vom Wasser herunter und rühre das restliche Drittel Schokolade und das Kokosöl unter. Stich einen Schaschlickspieß in ein Stück gefrorene Banane und tauche sie in die flüssige Kuvertüre. Klopfe sie ein wenig ab und bestreue sie mit den Mandeln und den Kakaonibs. Serviere die Bananenstücke noch gefroren als gesunden Snack.

Viel Spaß beim Nachmachen,
Eure Sally <3

BANANENSNACK:

- 2 Bananen
- 200 g Zartbitterkuvertüre
- 3 TL Kokosöl
- 50 g Mandeln (gehackt)
- 30 g Kakaonibs