

Rezept

Bananensalat mit Granatapfel

Ein Rezept von Bananensalat mit Granatapfel, am 19.04.2024

Zutaten

1 1/2 Granatäpfel	50 ml roter Traubensaft
1 EL Zucker	1 Prise Nelken- oder Zimtpulver
4 große Bananen	1 EL Zitronensaft
1 Päckchen Vanillezucker	50 g Walnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. 1 Granatapfel aufschneiden und mit der Zitruspresse den Saft auspressen. Den Granatapfelsaft mit Traubensaft und Zucker in einen Topf geben, zum Kochen bringen und bei starker Hitze leicht dicklich einkochen lassen. Das dauert ungefähr 5 Minuten. Den Sirup mit Nelken- oder Zimtpulver abschmecken und abkühlen lassen.
2. Inzwischen die übrige Granatapfelhälfte in Stücke brechen und die Kerne aus den Trennhäutchen herauslösen. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft und dem Vanillezucker mischen. Walnusskerne in kleine Stücke brechen und untermengen.
3. Bananensalat in Schälchen verteilen und den Sirup darüberlöffeln. Mit den Granatapfelkernen bestreuen.