

Rezept

Bananengratin mit Kokos

Ein Rezept von Bananengratin mit Kokos, am 25.04.2024

Zutaten

2 EL Butter	1 Bio-Zitrone
1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm)	4 reife Bananen
150 g Kokosmilch	2 EL Ahornsirup
50 g Kokosraspel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Eine flache ofenfeste Form buttern. Zitrone waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben. Eine Hälfte auspressen. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Bananen schälen und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Ingwer, Zitronenschale und -saft mischen, in die Form schichten.
2. Kokosmilch mit Ahornsirup verrühren und darübergießen. Kokosraspel aufstreuen. Die restliche Butter würfeln und darauf verteilen. Die Bananen im Ofen (Mitte) 15 – 20 Min. backen, bis sie schön gebräunt sind. Das Gratin kurz stehen lassen und warm servieren. Dazu passen gut Schlagsahne, Eis oder eine warme Schokoladensauce.