

## Rezept

# Erdnuss-Bananen-Dessert

Ein Rezept von Erdnuss-Bananen-Dessert, am 08.02.2025

## Zutaten

<b>1</b> Bio-Limette	<b>1</b> Limette
<b>2</b> kleine Bananen	<b>400 g</b> Seidentofu
<b>2 EL</b> Ahornsirup	<b>2 EL</b> Aprikosenkonfitüre oder Mangochutney
<b>80 g</b> Erdnussmus (ohne Stückchen)	<b>1 Msp.</b> Cayennepfeffer
Salz	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 256 kcal

## Zubereitung

1. Die Bio-Limette heiß waschen und abtrocknen. 2 TL Schale abreiben und 3 EL Saft auspressen. Die zweite Limette auspressen. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
2. Den Tofu mit Ahornsirup, Konfitüre und 2 EL Limettensaft mit dem Pürierstab pürieren. Bananen und Erdnussmus zugeben und alles fein pürieren.
3. Mit Cayennepfeffer, 1 Prise Salz und 1 TL Limettenschale abschmecken. Nach Belieben den übrigen Limettensaft dazugeben.
4. Das Dessert auf Portionsschälchen verteilen, jeweils etwas Limettenschale darüberstreuen. Zugedeckt im Kühlschrank etwa 2 Std. puddingähnlich fest werden lassen.