

## Rezept

# Frittierte Bananen

Ein Rezept von Frittierte Bananen, am 06.05.2024

## Zutaten

<b>75 g</b> Reismehl	<b>75 g</b> Weizenmehl
<b>1 Msp.</b> Salz	<b>150 g</b> Kokosmilch
<b>2 EL</b> flüssiger Honig	<b>50 g</b> Erdnusskerne (ungesalzen)
<b>500 ml</b> Frittieröl	<b>8</b> unreife (grüne) kleine Bananen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 21 g F, 9 g EW, 57 g KH

## Zubereitung

1. Die beiden Mehle mit dem Salz in einer Schüssel vermischen. Die Kokosmilch mit 50 ml Wasser verrühren und nach und nach unter das Mehl rühren, bis ein zähflüssiger Teig entstanden ist. 1 EL Honig unterrühren und den Teig ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Erdnüsse fein hacken. Das Frittieröl in einem Wok oder einem Topf erhitzen, bis kleine Bläschen aufsteigen. Die Bananen schälen und längs halbieren. Die Erdnüsse gründlich unter den Kokosteig rühren.
3. Die Bananenhälften durch den Kokosteig ziehen, kurz abtropfen lassen und portionsweise im heißen Öl ca. 3 Min. goldbraun frittieren. Bananen auf Küchenpapier entfetten, mit dem übrigen Honig (1 EL) beträufeln und sofort servieren. Dazu passt Vanilleeis.