Rezept

# Gebackene Banane mit Ananas-Nicecream - zuckerfrei

Ein Rezept von Gebackene Banane mit Ananas-Nicecream - zuckerfrei, am 18.05.2025

## Zutaten

### Für die Ananas-Nicecream

- **2** Bananen
- **1 Stängel** frische Minze
- **100 g** TK-Ananas (ohne Zuckerzusatz)
- **1 TL** Zitronensaft

### Für die gebackenen Bananen

- **2** Bananen
- **½ TL** Weinstein-Backpulver
- Salz
- **2 TL** heller Sesam
- **60 g** Dinkelmehl (Type 1 050)
- **1 Msp.** gemahlene Vanille
- **2 EL** Kokosöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 13 g F, 7 g EW, 69 g KH

## Zubereitung

1. Für die Nicecream Bananen schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Bananenscheiben in eine Gefrierbox füllen und mindestens 4 Std. ins Tiefkühlfach stellen.

2. Dann Bananen und Ananas 15 Min. antauen lassen. Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

3. Für die gebackenen Bananen die Bananen schälen und in gleich große Stücke schneiden. In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Vanille, 1 Prise Salz und 50 ml Wasser verrühren.

4. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Bananenstücke in den Teig tauchen, bis sie komplett bedeckt sind und direkt in die Pfanne geben. Die Bananenstücke darin 4-5 Min. braten, zwischendurch wenden.

5. Für die Nicecream die angetauten Bananen und Ananas zusammen mit Minze, Zitronensaft und 50 ml Wasser im Hochleistungsmixer fein pürieren. Die gebackenen Bananen mit der Nicecream in zwei Schüsseln anrichten, mit dem Sesam garnieren und sofort servieren.