

Rezept

Gebackene Bananen aus der Heißluftfritteuse

Ein Rezept von Gebackene Bananen aus der Heißluftfritteuse, am 28.04.2025

Zutaten

1 Stück Ingwer (3 cm lang)	400 ml Orangensaft
4 reife Bananen	50 g Butter
8 Blatt Filoteig (aus dem Kühlregal)	1/2 TL Zimtpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 345 kcal, 19 g F, 4 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Den Ingwer schälen, sehr fein würfeln, mit dem Orangensaft in einer Pfanne erhitzen. Bananen schälen, im Saft für 10 Min. bei mittlerer Temperatur ziehen lassen, dann herausnehmen. Den Orangensaft bei kleiner Hitze einköcheln lassen. Inzwischen die Butter zerlassen.
2. Ein Teigblatt auf das Arbeitsbrett legen, mit Butter bepinseln und mit etwas Zimt bestreuen. Ein zweites Blatt darauflegen und ebenfalls einpinseln. Eine Banane auf den Filoteig geben und von einer Seite beginnend in den Teig einrollen, dabei die Teigenden nach innen schlagen. Die Rolle mit Butter bestreichen.
3. Mit den übrigen Teigblättern und Bananen ebenso verfahren. Die vier Teigrollen in den Garbehälter legen. Deckel schließen und den Timer auf 10 Min. einstellen, eventuell noch 5 Min. nachgaren. Die Rollen mit der eingekochten Orangensauce servieren.