

Rezept

Gebratene Bananen mit Kokos-Quark

Ein Rezept von Gebratene Bananen mit Kokos-Quark, am 29.04.2024

Zutaten

20 g Kokosraspel	2 EL Butter
2 Bananen	½ Bio-Limette
150 g Magerquark	75 g Kokosmilch
2 EL Agavensirup	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 17 g F, 12 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.

2. Die Butter in der großen Pfanne schmelzen, bis sie schäumt. Inzwischen die Bananen schälen und der Länge nach halbieren. Die Bananenhälften in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze in 4-5 Min. goldbraun braten, dabei die Hälften gelegentlich sehr vorsichtig wenden.

3. Inzwischen die Limettenhälfte heiß waschen und abtrocknen. 2 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Quark mit der Kokosmilch und 1 EL Agavensirup glatt rühren, dann mit je 1 TL Limettenschale und Limettensaft sowie 1 Prise Salz würzen und abschmecken.

4. Die Bananen mit dem Quark auf zwei Desserttellern anrichten. Restlichen Agavensirup und 2 TL Limettensaft in die Pfanne geben, den Bratsatz damit unter Rühren lösen und über den Quark träufeln. Die restliche Limettenschale mit den Kokosraspeln mischen und über die Bananen streuen.