

Rezept

Honigbananen aus der Folie

Ein Rezept von Honigbananen aus der Folie, am 18.12.2025

Zutaten

4 normale oder 8 kleinere Bananen
4 EL Honig

1 Stück frischer Ingwer (etwa 4 cm)
3 EL Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Die Bananen schälen und längs halbieren. 4 Bögen Alufolie auf der Arbeitsplatte ausbreiten und jeweils 2 große oder 4 kleine Bananenhälften nebeneinander darauf verteilen.
2. Den Ingwer schälen und sehr fein reiben. Mit dem Honig und dem Limettensaft verrühren und über die Bananen verteilen. Die Folien verschließen und die Päckchen auf den Rost legen. Im heißen Ofen (Mitte) etwa 18 Min. backen. Heiß auf Teller umfüllen und servieren. Nach Belieben mit Ingwerstiften und Limettenschale garnieren.