

Honig-Bananen

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

100 g	Mehl
125 ml	ungesüsste Kokosmilch
1 TL	Backpulver
	Salz
2 EL	Zucker
2 EL	Sesamsamen
3 EL	Honig
4	Bananen oder
8	Babybananen
	Öl zum Ausbacken
	Vanilleglace



Zubereitung:

Mehl, Kokosmilch, 100 ml Wasser, Backpulver 12 Prise Salz und den Zucker zu einem dickflüssigen Teig verrühren.

Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett sanft (t)rösten. Den Honig in einem Glas im Wasserbad erwärmen.

Das Öl in einem grossen Topf auf ca. 180° C erhitzen. Die Bananen vorsichtig schälen, in 2 bis 3 cm dicke Scheiben schneiden und diese im Teig wenden. Abtropfen lassen und portionenweise im heissen Öl goldgelb ausbacken. Die Bananenscheiben warm stellen bis alle gebacken sind.

Vor dem Servieren die gebackenen Bananenscheiben mit Honig beträufeln und mit Sesamsamen bestreuen.

Die Vanilleglace dazu servieren.

Tipp:

Gut gereifte Bananen eignen sich besser als nur halb ausgereifte.