

Kokos-Bananen-Traum

BILDERANLEITUNG



Kokos- Bananen-Traum

25 g Kokosraspel
40 g Weizenmehl
2 EL Reismehl
60 g Wiener Bio Kokosblütenzucker
250 ml Kokosmilch
1 Ei
60 g Butter oder Kokosöl
4 große Bananen
60 g Wiener brauner Rohrzucker kristallin
80 ml Limettensaft
Zesten von einer unbehandelten Limette
1 EL Kokosraspel zum Bestreuen



Zubereitung Teig:

Kokosraspel auf ein Backblech streuen, im Backrohr bei 150°C 5 Minuten hellbraun rösten, vom Backblech nehmen, beiseite stellen.

Kokosmilch und Ei gut verrühren. Weizenmehl in eine Schüssel sieben, Reismehl, gebräunte Kokosraspeln und Kokosblütenzucker zugeben.

Mit der Kokosmilch-Ei-Mischung zu einem glatten Teig verarbeiten. Butter oder Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, goldgelbe Teigfladen backen, warmstellen.

Anleitung Füllung

So wird's gemacht:

1. Bananen schälen, in dünne Scheiben schneiden, in erhitzter Butter oder Kokosöl schwenken und bei mittlerer Hitze garen, bis sie leicht bräunen. Braunen Rohrzucker darüber streuen, Bananen durchschwenken bis sich der Zucker aufgelöst hat (karamellisieren). Mit dem Limettensaft ablöschen.
2. Teigfladen auf Tellern verteilen, Bananen auf einer Hälfte anrichten, andere Hälfte umklappen, mit Limettenzesten garnieren und mit 1 EL Kokosraspeln oder Kokoschips bestreuen.



Produktipp:

Der Bio Kokosblütenzucker gibt dem Müsli einen kräftigem karamellartigen Geschmack. Mehr unter wiener-zucker.at

