

Gebackene Bananen mit Käse-Rahm-Dip

Gebackene Bananen:

2 Bananen , nicht zu reif
etwa 2 TL Honig
40 g Kokosraspel
40 g Margarine

Käse-Rahm-Dip:

50 g milder Blauschimmelkäse
2 EL Honig
1 Be. Dr. Oetker Crème double (125 g)

1. Gebackene Bananen: Bananen schälen, zuerst längs, dann quer halbieren. Bananenstücke mit Honig bestreichen und in Kokosraspeln wälzen. Margarine in einer Pfanne erhitzen, Bananen vorsichtig unter Wenden leicht bräunen.

2. Käse-Rahm-Dip: Käse mit einer Gabel zerdrücken und mit Honig gut verrühren. Crème double zufügen und unterrühren. Dip zu den heißen Bananen servieren.

Pro Portion / Stück: E: 10 g, F: 62 g, Kh: 47 g, kJ: 3.251, kcal: 781

etwa 2 Portionen



gelingt leicht



bis 20 Min.
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit