



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gekühlte Bananenmolke mit Erdbeerspieß

- 70 g GEFRO Süßmolkenpulver
- 1 Liter Wasser
- 4 Bananen
- 100 g Zartbitterkuvertüre
- 16 frische Erdbeeren
- 4 Holzspieße
- 4 eisgekühlte Gläser, aus dem Eisfach

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gekühlte Bananenmolke mit Erdbeerspieß

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

5,4 g Fett 44,7 g Kohlenhydrate 4,7 g Eiweiß 5 g Ballaststoffe 255 kcal
Brennwert

Gekühlte Bananenmolke mit Erdbeerspieß: 1 Liter Wasser in ein großes hohes Gefäß füllen, 70 g **GEFRO Süßmolkenpulver** zugeben und sofort verrühren.

4 Bananen schälen, klein schneiden und zu der Molke geben. Mit dem Pürierstab fein mixen. Die Bananenmolke kalt stellen. 100 g Zartbitterkuvertüre klein hacken und in einer Metallschüssel im Wasserbad bei geringer Temperatur langsam schmelzen.

16 Erdbeeren mit der Spitze in die geschmolzene Schokolade tauchen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Im Kühlschrank abkühlen lassen. Wenn die Schokolade fest ist, jeweils vier Erdbeeren auf einen Spieß stecken.

Die kalte Molke in die eisgekühlten Gläser füllen und mit den Erdbeerspießen servieren.