



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

Karamellierter Bananen-Ananas-Spieß

- 2 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 2 Bananen
- 300 g Ananas
- 0,5 Limette, Schale und Saft
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Kokosraspel
- 3 Zweige Minze

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Karamellierter Bananen-Ananas-Spieß

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

1,4 g Fett 43,7 g Kohlenhydrate 1,1 g Eiweiß 1,9 g Ballaststoffe 198 kcal Brennwert

Karamellierter Bananen-Ananas-Spieß: 2 Bananen vom Stiel befreien und den Rest samt Schale in etwa 4 cm dicke Stücke schneiden. 300 g Ananas in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Die Früchte im Wechsel auf 4 Holzspieße verteilen. Die Bananenstücke dabei so aufspießen, dass die Fruchtseiten jeweils nach oben und unten schauen.

Den Limettensaft mit der Limettenschale verrühren und die Spieße damit einstreichen. Mit 1 EL braunem Zucker bestreuen. Die Spieße in eine Grillschale legen und bei mittlerer Hitze 8 - 10 Min. auf den Grill geben, gelegentlich wenden. Nach 6 Min. 2 EL **GEFRO Honig Wald und Blüte** über die Spieße träufeln und mit 1 EL Kokosraspel bestreuen. Nicht mehr wenden.

Die Minzeblätter von den Stielen (3 Zweige) zupfen und in feine Streifen schneiden. Auf Tellern anrichten und mit den Minzstreifen bestreuen.