



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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
- 100 g Zartbitterkuvertüre
- 16 frische Erdbeeren
- 4 Bananen
- 4 Holzspieße
- 4 eisgekühlte Gläser, aus dem Eisfach

Weitere tolle Rezepte findest du 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

1 Molke zubereiten:

1 Liter Wasser in ein großes, hohes Gefäß füllen. 70 g GEFRO Süßmolkenpulver zugeben und sofort gut verrühren, bis sich alles vollständig aufgelöst hat.

2 Bananenmix herstellen:

4 Bananen schälen, in Stücke schneiden und zur Molke geben. Mit einem Stabmixer fein pürieren, bis eine cremige Bananenmolke entsteht. Anschließend kalt stellen.

3 Erdbeeren vorbereiten:

100 g Zartbitterkuvertüre fein hacken und in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad langsam schmelzen.

16 Erdbeeren an der Spitze in die flüssige Schokolade tauchen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im Kühlschrank abkühlen lassen, bis die Schokolade fest ist.

4 Spieße anrichten:

Jeweils vier Schoko-Erdbeeren auf einen Spieß stecken.

5 Servieren:

Die gut gekühlte Bananenmolke in eisgekühlte Gläser füllen und mit den Erdbeerspießen servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine besonders erfrischende Variante einige Eiswürfel oder eine Kugel Vanilleeis in den Drink geben.

Variante: Statt Erdbeeren eignen sich auch andere Früchte wie Trauben, Ananasstücke oder Kiwischeiben - einfach in Schokolade tauchen und variieren.

Nicht vergessen: Die Bananenmolke direkt nach der Zubereitung gut kühlen - so bleibt sie cremig und schmeckt angenehm frisch.