



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

Karamellierter Bananen-Ananas-Spieß

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

Weitere tolle Rezepte findest du 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

1 Früchte vorbereiten:

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 abwechselnd auf 4 Holzspieße stecken - die Bananenstücke dabei so aufspießen, dass die Fruchtseiten nach oben und unten zeigen.

2 Spieße aromatisieren:

Den Limettensaft mit der abgeriebenen Limettenschale verrühren und die Spieße damit rundherum einstreichen.

Mit 1 EL braunem Zucker bestreuen.

3 Grillen & karamellisieren:

Die Spieße in eine Grillschale legen und bei mittlerer Hitze etwa 8-10 Minuten grillen, dabei gelegentlich wenden.

Nach etwa 6 Minuten 2 EL Honig über die Spieße träufeln und mit 1 EL Kokosraspeln bestreuen. Anschließend nicht mehr wenden.

4 Anrichten & Servieren:

Die Blätter von 3 Zweigen Minze abzupfen, in feine Streifen schneiden und über die Spieße streuen.

Die Spieße auf Tellern anrichten und warm servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Die Spieße lassen sich auch wunderbar in der Grillpfanne oder im Backofen (bei 200 °C, ca. 10 Min.) zubereiten.

Variante: Wer es etwas exotischer mag, kann zusätzlich Mango- oder Papayastücke mit aufspießen.

Extra-Tipp: Der Honig karamellisiert beim Grillen leicht und sorgt für eine köstlich goldene Glasur - ideal auch mit etwas Vanilleeis als Dessert.

Serviervorschlag: Mit einem Klecks Joghurt oder einem Spritzer Limettensaft anrichten - das unterstreicht die fruchtige Frische.