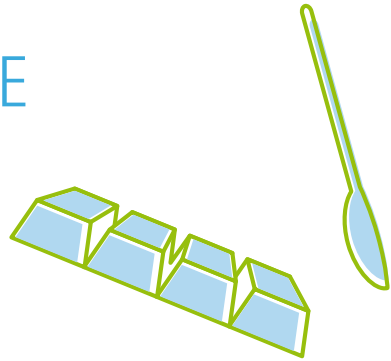
Dessert vom Grill

GEGRILLTE BANANE



Zutaten pro Person

1 Banane
2-3 Esslöffel Akazienhonig oder Ahornsirup

Außerdem:

gehackte Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln), Kokosflocken,
Schokoladenraspel zum Bestreuen
oder einen Bio-Transfair-Schokoladenriegel

Zubereitung:

1. Die ungeschälten Bananen der Länge nach aufschneiden.
2. In den Schlitz etwas Honig oder Sirup träufeln und gehackte Nüsse darüberstreuen.
3. Bei der gegrillten Banane mit Schokolade legt man durch den hohen Zuckergehalt der Schokolade nur den Riegel in die Banane.
4. Die Banane nun auf den Grill legen (Achtung: Grillschale als Unterlage verwenden!), bis sich die Bananenschale schwarz verfärbt.
5. Zum Genießen die Banane mit einem kleinen Löffel aushöhlen.

DIESES REZEPT LÄSST SICH AUCH IM BACKOFEN VERWIRKLICHEN, DABEI DIE ZUBEREITETEN BANANEN AUF EINE FEUERFESTE UNTERLAGE SETZEN UND WÄHREND ETWA 10 MINUTEN GRILLEN!