

# ENTDECKEN SIE...

## *rote Bananen*



---

*Rezept auf der Rückseite*

# Gebackene Bananen mit Ahornsirup

ENTDECKEN SIE...  
rote Bananen



## Für 4 Personen

200ml Prosecco/Weißwein · 3 EL Weizenvollkornmehl · 3 EL Speisestärke · 1 Ei · 20g Rohrzucker · 6 rote Bananen



## So geht's

Die Flüssigkeit mit gesiebtm Mehl und Stärke vermengen. Das Ei trennen. Nun das Eigelb zu der Masse hinzufügen und unterrühren.

Das Eiweiß mit Zucker zu Schnee schlagen und anschließend unterheben. Die Bananen schälen und quer halbieren.

Die Bananenhälften durch den Teig ziehen und bei 180 °C frittieren bis der Teig goldbraun ist. Nach Belieben **bioladen\***Ahornsirup dazugeben.

VERFÜGBARKEIT  
GANZJÄHRIG

## WISSENSWERTES



Das Fruchtfleisch ist dunkelgelb bis rötlich. Ihr Fruchtfleisch besitzt ein ganz starkes Bananenaroma, viel intensiver als das einer normalen Banane. Ein wahrer Genuss.



Die Bananen mit der roten oder violetten Schale kommen meist aus Asien und Südamerika. Sie werden vorwiegend in Mittel- und Südamerika verkauft, sind daher bei uns recht selten.



Unreife Früchte reifen bei Zimmertemperatur schnell nach. Zum schnellen Nachreifen zusammen mit Äpfeln in einen geschlossenen Behälter legen. Reife Bananen bitte nicht in den Kühlschrank legen.



Rote Bananen sind reich an Ballaststoffen, enthalten wenig Natrium, reichlich Kalium und Calcium, Eisen, Magnesium, die Vitamine der B-Gruppe sowie Vitamin A, C, und E.



Rote Bananen können Sie, wie die gelben, aus der Hand essen. Entfernen Sie die Schale, erscheint appetitlich lachsfarbendes weiches Fruchtfleisch. Ein wahres Bananenerlebnis.