



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

Karamellisierter Bananen-Ananas-Spieß

- 2 EL Honig
- 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

Karamellisierter 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				

Karamellisierter Bananen-Ananas-Spieß

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.