

Rezept

BANANEN-WALNUS- AUFLAUF



BANANEN-WALNUSS-AUFLAUF

mit kalifornischen Walnüssen

Kontributor: CALIFORNIA WALNUT COMMISSION

Zutaten

100 g Rosinen, gewaschen
100 g kalifornische Walnüsse, gehackt
5 EL Pinienkerne
8 EL Honig
8 EL Rum
6 Bananen
Saft von einer Zitrone
60 g Butter
3 Eiweiße
150 g Puderzucker

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie 596 kcal

Eiweiß 9,91 g

Kohlenhydrate 63,3 g

Fett 28,8 g

Davon

gesättigte Fettsäuren 7,89 g

ungesättigte Fettsäuren 20,9 g



ZEIT

Zubereitungszeit: 15 Min
Backzeit: 15 Min



PORTIONEN

6 Personen



KATEGORIE

Dessert



AUSGABE

sisterMAG54

SCHRITT 1 Die gewaschenen Rosinen mit Walnüssen, Pinienkernen und Honig in einem Topf erhitzen. Danach diese Masse in einer Auflaufform verteilen und mit Rum begießen.

SCHRITT 2 Die Bananen in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und kurz anbraten. Danach die Bananenscheiben in die Auflaufform schichten.

SCHRITT 3 Die Eiweiße mit Puderzucker steif schlagen. Den Eischnee in einen Spritzbeutel füllen und damit keine Tupfer auf die Bananen spritzen.

SCHRITT 4 Auflauf für ca. 15 Minuten bei 220°C im Backofen backen. Danach mit Puderzucker bestäuben und genießen.