

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.