



Brasilianische Bananas al forno mit Kokoscreme

Zutaten

- 1 TL Butter
- 800 g Bananen
- 1 Zitrone(n), unbehandelt
- 220 g Zucker
- 1 EL Zimt
- 3 Ei(er)
- 500 ml Milch, 1,5% Fett
- 3 EL Speisestärke
- 200 ml Schlagsahne
- 250 g Quark, Magerstufe
- 125 g Joghurt
- 1 large Vanillinzucker
- 80 g Kokosraspeln

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (150°C Umluft) vorheizen.
2. Eine Auflaufform mit Butter einfetten.
3. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Die Zitrone auspressen.
4. 100g Zucker und Zimt miteinander vermischen.
5. Den Boden der Auflaufform gleichmäßig mit Bananenscheiben bedecken. Mit einem Teil der Zucker-Zimt-Mischung bestreuen und mit ein wenig Zitronensaft beträufeln. Dann wieder Bananenscheiben und Zucker-Zimt-Mischung einschichten und mit Zitronensaft beträufeln. Diesen Vorgang wiederholen, bis die Bananenscheiben aufgebraucht sind.
6. Eier trennen. Das Eiweiß mit 60g Zucker und der abgeriebenen Zitronenschale steif schlagen.
7. Die Eigelbe mit Milch und Speisestärke in einem Topf mischen und unter ständigem Rühren langsam zum Kochen bringen und ca. 1 Min. unter Rühren kochen lassen. Gleichmäßig auf den Bananen verteilen. Zum Schluss den Eischnee darauf verteilen. Im Backofen ca. 25-30 Min. backen.
8. Für die Kokoscreme: Sahne steif schlagen. Speisequark mit Joghurt, Vanillin-Zucker, Kokosraspeln und 60g Zucker verrühren. Zum Schluss die Sahne unterheben. Die Kokoscreme zum Bananenaufbau servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 59 g

🕒 50 Minuten

⊕ 8 Portionen

Energie	463 kcal
Fett	19 g
Protein	12 g