

Mein Lieblingsrezept:

Snack: *Exotisches Apfel-Bananen-Brät*

*Zubereitungszeit: max. 10
Minuten*

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten für 2 Personen:

Zutaten:

2 EL Rapsöl zum Braten

1 mittelreife Banane

1 retschaliger Apfel

40 g zarte Haferflocken

20 g Mandelsplitter

10 g Kokosraspeln

Ceylonzimt, 2 Messerspitzen

Ingwerpulver, 1 Prise

Kurkumapulver, 1 Prise

*nach Belieben ggf. noch eine
kleine Prise Muskatnuss oder
Kardamom*

1 TL Ahornsirup

Litronenmelisse oder Minze

zum Garnieren, ggf. Joghurt

oder Skyr als Beilage



Zubereitung:

*Bananenschale entfernen, Banane in
gleichmäßige Scheiben schneiden Apfel waschen
und ungeschält verarbeiten: Kerngehäuse
entfernen, vierteln und anschließend in kleine
Stücke schneiden.*

*Bratfett in Pfanne auf maximaler Stufe
erhitzen und Bananen- und Apfelstücke
hinzugeben.*

Hitze nach einer Minute etwas reduzieren.

*Bratmasse mit der selbst zusammengestellten
Gewürzmischung bestreuen und vorsichtig
wenden.*

*Jetzt die Haferflocken, Mandelsplitter und
Kokosraspeln hinzugeben und die Stücke darin
wenden.*

*Nach ca. 1 Minute den Ahornsirup gleichmäßig
über die Masse in der Pfanne verteilen und die
Stücke weiterhin vorsichtig von allen Seiten
anbraten.*

*Wenn die Haferflocken und Mandelsplitter
nach ein paar Minuten leicht gebräunt sind, ist
das Gericht servierfertig.*

*Man kann das Bratgericht auf dem Teller mit
etwas Zitronenmelisse oder Minze garnieren
und mit oder ohne Joghurt oder Skyr dazu
genießen.*

*Es eignet sich sowohl zum Frühstück als auch als
Snack zwischendurch.*

Guten Appetit wünscht Martina Nemes