

REZEPT GEGRILLTE BANANE MIT DUNKLER SCHOKOLADE

Dieses Rezept ist an Einfachheit nicht zu übertreffen.

Ich habe es beim Straßenfest kennengelernt, als es mein Nachbar auf dem Grill zubereitete.

Seit ich um die Wirksamkeit der dunklen Schokolade weiß, nutze ich auch statt der von ihm verwendeten Nussschokolade jetzt die 80-prozentige gesunde Variante.

Es ist als Nachtisch immer ein Brüller. Alternativ zum Grill kann man die Bananen auch für ca. 10 - 15 Minuten bei 150 Grad in den Backofen stecken.

Zutaten:

- 4 große Bananen (Bio)
- 1 Packung dunkler Schokolade (mind. 70% Kakaoanteil)

Und so geht's:

1. Grill anschmeißen und heiß werden lassen.
Wenn ihr die Temperatur regeln könnt (mittlere Temperatur).
2. Banane an einer Seite aufschlitzen und Schokoladenriegel eindrücken.
3. 10 – 15 Minuten grillen bis die Schokolade im Fruchtfleisch geschmolzen ist.
4. Die Schale wird schwarz. Das ist normal.
5. Am besten beim Essen mit einem kleinen Löffel auslöffeln.

Guten Appetit! 😊