



Gebackene Bananen mit Mandeln und Sesam

Zutaten für 4 Portionen:

4 Bananen, der Länge nach halbiert

30 g Mandelblättchen

3 EL Sesam, in trockener Pfanne angeröstet

2 EL Sesamöl oder Mandelöl

1 EL Ahornsirup

Rum zum Flambieren

Zubereitung:

Das Öl erhitzen, die Bananen darin von beiden Seiten anbraten und auf 4 Teller verteilen.

Sesam und Mandelblättchen vorsichtig und ohne Öl kurz anrösten, auf dem Obst verteilen.

Mit Ahornsirup und Rum beträufeln, flambieren und sofort servieren.

