

Banán smažený v kokosovém těstíčku



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

35417 kalorií , **12 g** cukrů , **1360 g** tuků , **120 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/banan-smazeny-v-kokosovem-testicku>

Příprava

V misce rozšlehejte vajíčko s kokosem a trochou medu a na pánvi rozehejte na mírném až středním plameni olej na smažení. Banán nakrájejte na zešikmená kolečka, ta obalte v kokosovém těstíčku a rovnou vkládejte do rozpáleného tuku a smažte z obou stran. Olej by neměl být příliš vřelý (ve fritéze postačí něco kolem 120 stupňů), smažení trvá opravdu jen zhruba minutu, takže buďte opatrní, ať banány nespálíte! Podávejte se šlehačkou nebo zmrzlinou, v létě ho skvěle doplňují jahody. Každému ale stačí jen pár kousků, je to hodně syté!



Ingredience

- 2 banány
- 2 vajíčka
- 4 lžíce strouhaného kokosu
- 1 lžíci medu
- olej na smažení

Kategorie

Svatý Valentýn, Svátek matek, Výjimečný den, Narozeniny, Česká, Celoročně, Ovoce, Labužník, Návštěva, Rodina, Vegetarián, Moučník, Svačinka