

Thajské banány z pánve



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

619 kalorií , **26 g** cukrů , **39 g** tuků , **17 g** bílkovin

Autor: andrea92

Odkaz: <https://srecepty.cz/thajske-banany-z-panve>

Příprava

Z vejce, medu a hladké mouky ušleháme hladké těstíčko. Banány podélně rozpůlíme a každou polovinu rozřízneme ještě napůl. Několikrát je obrátíme v těstíčku a nakonec obalíme ve strouhaném kokosu smíchaném s piniovými jádřky. Smažíme na vysoké vrstvě oleje do zlatova a necháme okapat na ubrousku. Podáváma horké.



Tip k receptu

Před podáváním poprášíme skořicí nebo vanilkovým cukrem!

Ingredience

- ✓ 1 vejce
- ✓ 2 lžíce včelího medu
- ✓ 2 lžíce polohrubé mouky
- ✓ 4 pevné banány
- ✓ 150 g kokosové moučky
- ✓ 50 g piniových ořechů

Kategorie

Výjimečný den, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Ovoce, Něco extra, Rodina, Moučník